زانستی سەردەم

گۆڤارێکی زانستی گشتی وەرزیە

دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم دەری دەکات

خاوەنی ئیمتیاز: کەمال جەلال غەریب

ژمارە (19) ساڵی (5) شوباتی 2004 ڕێبەندان 2703ی کوردی Issue No(19) February 2004

سەرنووسەر

ئەکرەم قەرەداخی

لەسەر ئەو بنەمایەی کە زانا تەنها ڕۆڵەی نەتەوەیەک نیە بەڵکو هی هەموو نەتەوەکانی جیهانە، لەم ژمارەیەدا وێنەی کۆمەڵێک زانامان بڵاوکردۆتەوە، کە کۆتایی پار پاداشتی نۆبلی (2003) یان وەرگرت، هەریەکێک لەوانە لە بواری خۆیدا بەهۆی کارەکەیەوە بەشێک لە مێژووی زانستی گۆڕی، و بەهەنگاوێکی گەورە زانستی بەرەو پێشەوە برد.

ئێمەی کورد کە ساڵانێکی زۆر بە دەست زەبر و زەنگ و هەوڵەکانی ڕەشەکوژی و تواندنەوە بەدەست حکومەتە یەک لەدوایەکەکانی عێراقەوە ناڵاندومانە، کاتی ئەوە هاتوە لە ژێر ڕەشماڵی ئازادی دا، ئاورێک لە توژینەوەی زانستی بدەینەوە، کە بەیەکێک لە هەرە بنەماکانی پێشکەوتن دادەنرێت، کاتی ئەوە هاتوە بزانین وەک نەتەوە، چیمان لە بواری زانستدا بە جیهان بەخشیوە؟ کام داهێنان؟ کام دۆزینەوە؟

ئایا کاتی ئەوە نەهاتوە پسپۆرە لێ هاتووەکانمان تەنها سەرقاڵی وانە وتنەوەو کارە کارگێڕییەکان نەکەین؟

ئایا کاتی ئەوە نەهاتوە دەرگاکان لەبەردەم توانا گەورەکانی توژینەوەی زانستیدا واڵا بکەین و ئێمەش بە هەموو نەتەوەکانی گیتی بڵێین.. هەین؟!!

سەرنووسەر

ڕێکخستنی بابەتەکان پەیوەندی بە لایەنی هونەریەوە هەیە پەیوەندییەکان لە ڕێگای سەرنووسەرەوە دەبێت

ناونیشان:

سلێمانی - قولکەی یەکگرتن - گۆڤاری زانستی سەردەم

ت/ دەزگا 3129609

ت/ سەرنووسەر 3122162

تایپ و مۆنتاژی کۆمپیوتەری : ئاسۆ سەعید حەمەخان

هەڵەچنی چاپ : کاڵی عبداللە عزیز

چاپ : دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم

چاپی بەرگ: ئۆفسێتی شڤان

نەخشەسازی و کاری هونەری : سەرنووسەر

بۆ پەیوەندی کردن لە دەرەوەی وڵاتەوە:

فاکسی دەزگای سەردەم

Fax: 00447043129839

ئینتەرنێت:

www.sardam.info

پۆستی ئەلکترۆنی

Zanistisardam@hotmail.com

یا ڕاستەوخۆ بۆ سەرنووسەر

qaradaghiam@yahoo.com

نرخی (1800) دینارە

لەم ژمارەیەدا 19

هەروەها ژمارەیەک لە هەواڵی زانستیش بخوێنەرەوە

باوەڕ بەخۆبوون و ڕێزگرتنی خودی خۆت

نووسینی: وێندی گرانت
وەرگێڕانی: شێرزاد حەسەن

هەندێك هەن هەر لە سەرەتاوە كە لە دایك دەبن و گەورە دەبن، بڕوایان بە خۆیان زۆرە- لەوەدەچێت لە هیچ شتێك نەترسن. ئەوانە جۆرە كەسانێكن كە هەمیشە لە هەوڵ و هەستانەوەدان، هیچ شتێك نییە تێكیان بشكێنێت نوشوستی و شكستهێنان سەغڵەتیان ناكات ونابەزن. ئەگەر لە كارو پیشەی خۆیاندا بۆیان نەهات و دۆڕاندیان، بەرلەوەی بزانیت چی بووەو چی قەوماوە، هەر زوو بە زوو دەیبیستی كە سەر لەنوێ دەستیان بە كارو پیشەیەكی دیكە كردۆتەوە.

چ شتێك وا دەكات كە هەندێك كەس ئاوامی بڕوایان بە خۆیان زۆربێت و وەها دڵنیابن؟ بۆچی هەندێك كەس لە هەندێكی دیكە جیاوازن؟ لە كوێوە فێربوون كە ئاوامی گەشبینانە متمانە بەخۆیان بكەن، بۆ وەڵامی ئەم پرسیارانە گەرەكە بگەڕێینەوە بۆ ئەو ساڵانەی كە تیایدا گەورە بووین و لە ڕووی دەروونی‌یەوە تەش و نومامان كرد. ئەوە ئەو كات و شوێنانەن كە ئێمە تیایاندا بڕوامان بە خۆمان پەیدا كرد یان ئەو دڵنیایی و متمانەیەمان دۆڕاند.

هەر سەركەوتنێك سەركەوتنێكی دیكەی لێ دەبێتەوە. ئەوكاتەی تۆ لە پای كارێكی چاك و دروست ستایش دەكرێیت، ئەمەیان وات لێ دەكات دڵت بەو دەستكەوتانەی خۆت خۆش بێت، ئەوەش هانت دەدا كە تۆ كارێكی مەزنتر و ئازایانەتر جێبەجێ بكەیت، پتر سەركێش بیت. تۆ دەتوانیت هەست بەوە بكەیت گەر لە نزیكەوە چاودێری منداڵێكی بچوكۆلە بكەیت كە چۆن چۆنی هاندان كاریگەری خۆی هەیە لەسەر ئەو منداڵە. گوناهی خۆمان نییە كە هەندێك لە ئێمەومانان هیچ بڕوایەكی بەخۆی نییە، دڵنیا نییە، هەست بە كەم و كوڕی دەكاو خۆی پێ هیچە، هەست بەوە دەكات كە دۆڕاوو شكستەباڵە، یا خود پێچەوانەكەشی هەیە: هەندێكمان هەستێكی تەواو جیاوازی هەیەو هەرواش هەست دەكات كە لە زۆر ئاكارو ڕەفتاردا لە خەڵكانی دیكە جیاوازە.

بۆ ئەوەی باوەڕت بەخۆت ببێت، پێویستت بەوەیە كە لە خۆت دڵنیابیت و متمانەیەكی زۆرت بە تواناكانی خۆت هەبێت بوونی هەستێكی باش بەوەی كە تۆ سەنگ و بایەخت هەیە و حیساب بۆ گەورەیی زاتی خۆت بكەیت، دەرئەنجامەكەی ڕێزگرتنە لە خودی خۆت. هەركەسێك حیساب بۆ خودی خۆی بكاو ڕێز لە زاتی خۆی بگرێت، دواجار ئا ئەم هەستە دەبێت بە بناغەییەك كە تۆ سەبارەت بە

کەسیەتی خۆت ڕایەکی زۆر چاك و دروستت هەبێت. با ئەم پرسیارە لە خۆمان بکەین: چ شتێکە کەوا دەکات هەر یەکێك لە ئێمە سەبارەت بە خۆی ڕایەکی زۆر خراپی هەبێت، یان گومانی گەورەی لە هێزو تواناکانی خۆی هەبێت و دڵنیا نەبێت لە سەرکەوتن..؟ لەوەڵامدا دەڵێین: ئێمە بە تەنها دوو هۆی سەرەکی و کاریگەرمان لەبەرچاوە: بیروڕای ئەوانی دیکە لەسەر خۆمان، جگە لە بەراوردکردنی خۆمان بە خەڵکانی دیکە.

بیروڕای خەڵکانی دیکە سەبارەت بە خۆمان

لە ناخی هەر یەکێکماندا پێویستییەکی گەورە هەیە بەوەی کە لە کەسانی دیکە بچین، پێویستی بەوەی کە ئەوانی دیکە لێمان قایل بن و لەناو خۆیاندا جێمان بکەنەوە. ئا ئەم ئارەزووە هەمە گیرییە وامان لێ دەکا هەست بەدڵنیایی بکەین.

هەر بۆ نموونە: گەر لە قوتابخانە هاوەڵەکانمان گاڵتەمان پێ بکەن و بەدەم تیزو مەزاقەوە وەڕسمان بکەن، ئەوەیان بەسە بۆ ئەوەی هەست بکەین کە ئێمە لەوانی دیکە کەمترین، جیاوازین و جێمان نابێتەوە، یا خود وادەست بکەین ئەوان خاوەنی شتێکی زۆرترن لە ئێمە، شتێك کە ئەوانە هەیانەو ئێمە نیمانە- دەکرێت ئەم هەستەیان زۆر وێرانکەربێت و لە پەل و پۆمان بخات. زۆر ڕێی تێ دەچێت ببێتە مایەی گاڵتەپێکردنی هاوەڵەکانت تەنها لەبەرئەوەی کە تۆ کورتەباڵای، یان زۆر درێژی، لاوازی، چاویلکەت لە چاودایە، یان تەوق و ددان بەندت لە دەمدایە، یان شێوەی قسەکردنت جیاوازە- خۆ دەکرێت هەموو شتێك لەتۆدا ببێت بە مایەی پێ ڕابواردن و گاڵتەجاڕی کە تۆ لەم حاڵەتەدا هیچت پێ ناکرێت.

میژووی دۆخێك:

جارێکیان خانمێك هات بۆ لام و تێی گەیاندم کە ئەم وادەست دەکات کە هەرچی خەڵکە سەیری دەکات. لە دڵی خۆیدا گەیشتبووە ئەو قەناعەتەی کە لەبەرچاوی هەمووان‌دا ناشرینە، بۆی گێڕامەوە کە بە منداڵی، ئەو کاتەی کە هێشتا قوتابی قۆناغی سەرەتایی بوە توانیویەتی فێری چنین و کاری تریکۆبێت، هەر لەو سەردەمەدا ڕۆژێکیان مامۆستا بانگی دەکات کە بێتە سەرتەختەو لەبەردەم قوتابیەکان بوەستێت، بە بەرزییەوە و لەسەر مێزێك ڕایگرتووەو مامۆستاکە داوای لێ کردووە کە هونەری چنینەکەی بە قوتابییەکیان پیشان بدا. کچەش زۆر بە شانازییەوە فەرمایشتی مامۆستاکەی بەجێ هێنا. دواجار کە کچە لەبەر چاوی قوتابییەکان سەرگەرمی چنین بووە، مامۆستاکەی تێبینی داوەتێ بەوەی کە هەرجارێك دەرزییەکەی دەکات بەو پارچە قوماشەی بەر دەستی بەشێکی زۆر لە خورییەکە وێران دەکات و ئەوەش لە چنیندا هەڵەیە. ئا لەوکاتەدا کچە حەزی کردووە بمرێت چونکە زۆر تەریق بۆتەوە، هەردوو کوڵمەکانی سوور هەڵگەڕاون و لە داخانا داوییەتە پڕمەی گریان. لە تەمەنی پەنجاو سێ ساڵی‌دا ئەو خانمە ئەم یادگارە تاڵەی بیر نەچووبۆوەو جێی ئەو بریندارکردنە لە هەست و سۆزی‌دا ساڕێژ نەببوو. بەجۆرێك لە جۆرەکان لە نەستی خۆیدا بڕیاری دابوو کە ئەم لەناو کۆمەڵگادا جێی نابێتەوە چونکە خۆی کەسێکی بەرچاوو دڵگیر نییە.

دیارە لە ڕێی ڕاهێنان و وێناکردن بەوەی کە ئەم خاوەنی وێنەو ئاکارێکی وەها ناشیرین نییە، توانیمان گرێی دەروونی‌یەکە بکەینەوە، کاریگەری ئەو ڕووداوە ناخۆشە کەم بکەینەوە. هەڵبەت ئەوەی کە زۆر یارمەتی داین، ئەوەبوو کە ئەو خانمە بەپیر چارەسەرییەکەوە هات و ئەوەش ئاکامێکی سەرسوڕهێنەری هەبوو.

بۆچی کەسانێك هەن حەز بەوە دەکەن کە سووکایەتی بە ئێمە بکەن و بە کەممان دابنێن؟ زۆر بە ئاسانی وەڵامەکە ئەوەیە کە جۆرە کەسانێك هەن دەیانەوێت تۆ خۆت لێیان بەدوور بگرێت و ئاگات لە هیچ شتێکی ئەوان نەبێت و چاودێریان نەکەیت، بە تەنها ئەو کاتە هەست دەکەن کە ئاسوودەن و هەست بە مەترسی ناکەن. ئەوانە هەمیشە خاوەنی کۆمەڵێك کێشەو گرفتن و هەوڵ دەدەن کە لە ڕێی پلارو تانەو تەشەری دڵڕەقانەوە خۆ بشارنەوە، گاڵتەپێکردن و ڕابواردنی ئەو جۆرە کەسانە بە خەڵکی دیکە جۆرێکە لە خۆدزینەوە لە کێشەو کەم و کوڕی‌یەکانی خۆیان، ئەم جۆرە کەسانە هەمیشە فشەکەر وپۆزلێدەرن. دەمێکە زانراوە کە هەموو کەسە ڕۆح زل و پۆزلێدەر و فشەکەرەکان لە ناوەوە کەسانی زۆر ترسنۆك و لەرزۆکن، کەسانێکی بێ دڵن.

ژینگەی ناو ماڵ یەکەمین شوێنە کە وا دەکات کەسێك تەواو بڕوای بەخۆی هەبێت، یان ئەو باوەڕ بەخۆبوونە لە ڕۆحی‌دا بکوژرێت دایك و باوکی شەرمن و دوورە پەرێزو

سەرکز، زۆرجاران، دەبن بە نموونە بۆ منداڵەکانیان و زۆر ڕێی دەچێت لاسایییان بکەنەوەو خوڵق و خووی ئەوان هەڵبگرن. گەورەترین دیاری گەر حەز دەکەی لە هەموو ژیانتا پێشکەش بە منداڵەکانتی بکەی ئەوەیە کە لەسەر (باوەڕ بەخۆبوون) بەخێویان بکەو ڕایان بهێنە. بەلایەنی کەم هەوڵ بدە کە لە هەموو کارێك کە دەیکەن، لە هەر هەنگاوێکدا کە دەینێن پشتگیرییان بکە، هەر لەوەوە پتر فێردەبن و ئەزموونی دەوڵەمەندتریان دەبێت، ئەوسا لە پشتگیری تۆ دڵنیا دەبن، لە خۆشەویستی ڕەزامەندی تۆ بەهرەمەند دەبن.

منداڵان لە سایەی ستایش و هاندان پتر سەردەکەون، بەڵام من هەرگیز نەمبیستووە منداڵان لە ژێر سێبەری قسەی ڕەق و ڕەخنەی نابەجێ و سەرزەنشتدا گەشە بکەن. ئەو کاتەی منداڵان توانیان ڕەزامەندی گەورەکان وەدەست بێنن و ستایشی ئەم و ئەو بچننەوە، ئەوسا هەر خۆیان حەز دەکەن چالاکانە کاری باشتر ئەنجام بدەن و پتر هەوڵی خۆ پێگەیاندن بدەن، بێ ئەوەی دایك و باوك و مامۆستاکان خۆیان سەغڵەت بکەن.

هەڵبەت من پێشنیاری ئەوە ناکەم کە تۆ هەرگیز ڕێنمایی منداڵەکەت نەکەی، گەر هەڵەی کرد هەقی خۆتە ڕاستی بکەیتەوە. زۆر جار وا پێویست دەکا کە تۆ ڕێنمایی منداڵەکانت بکەی کە چۆن کارەکانی خۆیان ئاسانتر و سەرکەوتووانەتر ئەنجام بدەن بەوەی کە دەکرێت بەجۆرێکی جیاوازتر جێبەجێیان بکەن، بەڵام هەرگیز لەبەرچاوی خەڵکانی دیکە سەرزەنشتی منداڵەکەت مەکەو مەیشکێنە.

تۆ چیرۆکی ئەو بەڕێوەبەرەت لە یادە کە زۆر بڕوای بە خۆی بووە قسە بۆ ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی بکات، بەڵام گومانی لەوە هەبووە بتوانێت لەبەرچاوی کەسانێکدا پێچە سەمایەك بکات؟ زۆرن ئەو کەسانەی کە دڵنیان لەوەی لە هەندێك بواردا کارامەو لێهاتوون و لە هەندێك مەیدان و بواری دیکەدا زۆر بێ بەهرەو شکستن. هەرکاتێك هەستمان کرد کە ئێمە لە کارێکی دیاریکراودا دەدوێین، یان گاڵتەمان پێ دەکرێت، یان دەکەوینەبەر ڕەخنەو سەرزەنشتی ئەوانی دیکە، ئا ئەو هەستە بەسە بۆ ئەوەی وامان لێ بکات کە نەوێرین توخنی ئەو کارە بکەوین و دەبێت بە گەورەترین ڕێگر لەبەردەم کارو کردەوەمان.

بۆ وەڵامی دۆخێکی لەو بابەتە دەتوانین بۆ چیرۆکی بەڕێوەبەرەکە بگەڕێینەوە. ئەو کاتەی بەڕێوەبەرەکە فێربوو چۆن چۆنی خۆی فێری سەما بکا، ئیدی وای لێ هات کە بە بڕواوە هونەر و تواناکانی خۆی لە سەمادا بخاتە بەرچاوی ئەوانی دیکە.

هەموو کەسێك هەقی خۆیەتی کە هەوڵ بدا هەموو ئەو شتانە بزانێت و فێربێت کە ئەوانی دیکە دەیزانن و فێری بوون، هەتا گەر لە تۆش باشتر بن لە هەموو ئەو شتانە کە دەیزانن. هەندێك جار دەبینیت کە شۆفێرێکی تازە چۆن خۆی تەنگەتاو کردووە و هۆڕن لەسەر هۆڕن لێ دەدا و پەلە دەکا لەوەی لە دووڕێیانێك یان سێ ڕێیانێك خۆی قوتاربکا چونکە قەڵەباڵغە، یان ئەوەتا دەیەوێت وەستایانە لە قولکەیەکدا ماشێنەکەی کۆنترۆڵ بکاو بسووڕێتەوە، بەڵام ئەو شۆفێرە بێ پشووە بیری چووە کە هەر هەموو شۆفێرەکانی چوار دەوریشی ڕۆژێك لە ڕۆژان ئاوامی فێری لێخوڕینی ماشێن بوون.

هەندێك لە ئێمەمانان، لە ڕێی ڕێنمایی ئایینەوە بێ یان هەر بیروباوەڕێکی دیکە، وا پەروەردە دەکرێت کە پیشاندانی متمانەو بڕوابەخۆبوون گوناهە، یاخود پێت وابێت کە مێشکت پڕەو شتی کارێکی نەنگ و نەشیاوە. بەڵام لە ڕاستیدا ئەوانە تەنها کەللەزلەکانن کە بەدەم هاوارەوە دەیانەوێت وێنەیەکی چکۆلەی خۆیان لە چاوی ئەوانی دیکە

گەورە بکەن، هەستی خۆ بەکەم زانین بشارنەوە. ئەوکاتانەی کە تۆ دڵنیایت لەوەی دەتوانیت کاری زۆر جوان ئەنجام بدەیت هەرگیز پێویستت بەوە نابێت بە خەڵکی ڕابگەیەنیت کە تۆ توانای کاری باشت هەیە.. چونکە خۆی دیارە. کەسێك کە هێمنەو بڕوای بەخۆی هەیە هەمیشە لەبەر دڵان شیرینەو هەرکەسێك لە تەکیا هەست بە خۆشی و دڵنەوایی دەکا.

خۆبەراوردکردن لەگەڵ ئەوانی دیکەدا:

خۆ بەراوردکردن لەگەل ئەوانی دیکەدا وامان لێدەکات کە وامەست بکەین ئێمە بێ توانا و کەمتر و هیچ لەباردا نەبووین، هەمیشە وامان لێ دەکات هەستی زۆر خراپ و نابەجێ لەسەر خۆمان دروست بکەین.. وەك ئەوەی بەخۆت بڵێی:

-من هەرگیز ئەم کارەم پێ ناکرێت...

-من لە هەموو شتێکدا هەروا بێکەڵکم...

-من دەزانم لەم کارەمدا شکست دێنم...

-من هەردەبێت هەڵە بکەم...

لەوە دەچێت لە مرۆڤدا سیفەتێکی سەیر هەبێت و ئەوەش سروشتی ئادەمیزادبێت کە هەمیشە حەز دەکات شکست و هەرەس و نوچدان تۆخ بکاتەوە. ئێمە هەستی دۆڕان و شکست لە ڕۆحی خۆمانا قووڵتر دەکەینەوە بەوەی کە هەمیشە لەگەڵ خۆماندا دووپاتی دەکەینەوە و زیندووی دەکەینەوە تا وای لێ دێت لە دڵی خۆماندا جێگیری دەکەین کە ڕێگەی دەربازبوونمان نییە، ئا بەم شێوەیە ئێمە هەر خۆمان گۆڕێکمان بۆ خۆمان هەڵکەندووەو چووینەتە ناوی.

سەیرترین ڕاستی ئەوەیە کە هەر یەکێك لە ئێمە لە کارو ئیشێکدا کارامەو لێهاتووە، هەندێك لە ئێمە لە شتێکدا بێ هاوتایە، هەر کەسێك دەگری چ نێر بێ و چ مێ دەتوانێت پشکی خۆی بەهرەو توانا بنوێنێت- هەر هیچ نەبێت مرۆڤ دەتوانێت گوێگرێکی باش بێت، یان توانای هەبێت لە پیر و پەککەوتەکان تێ بگات و یارمەتیان بدات، یا خود لەگەڵ منداڵێکی چکۆلەدا دڵ و دەروونی گەورە بێت و پشوو درێژبێت، هەر کارێك لەم کارە سادانە بە قەد لێخوڕینی فڕۆکە گرنگە، یاخود بە قەد دەرکردنی گۆڤارێکی هونەری بایەخی هەیە.

ئێمە چۆن دەتوانین بەسەر وێنەیەکیناشرینی خۆماندا زاڵ بین؟ چۆن ئەو وێنە ناشرینەی زاتی خۆمان پاك و جوان بکەینەوە؟ چ جۆرە جەنگێکی ڕاستەقینە لەگەڵ ڕۆحی خۆماندا بەرپا بکەین؟

هەر کاتێك دەرکت بەوەکرد کە ململانێی ڕاستەقینە لە نێوان خۆت و ئەو وێنەیەدا هەیە کە خۆتی تیادا دەبینین، ئەوسا تۆ دەتوانی هەوڵ بدەیت و شتێك لە خۆتدا بگۆڕیت، تاوەکو لەوەدا سەربکەویت وا چاکە بیر لە سیفەتە جوانەکانی خۆت بکەیتەوە، هەموو ئەو حاڵەتە چاکانەی کە هەست دەکەی لە کەسیەتی تۆدا هەیە.

هەرگیز دڵت لە خۆت دانەمێنێت و خۆت لەلا بچوك نەبێتەوە لە بەردەم ئەوکەسانەی کە وا دەزانن لە تۆ باشترن. ئەوانەش کێشەو گرفتی خۆیان هەیە. ئەوانە لەو جۆرە کەسانەن کە فوو لە خۆیان دەکەن و گەورەتر لە قەبارەی خۆیان دەڕواننە خۆیان، ئەوەشیان جۆرێکە لە خۆبایی بوون و فیز. هەرکاتێك وات هەست کرد کە تۆ لەوانی دیکە گەورەو مەزنتریت، تەنها لەبەرئەوەی پتر خوێندوتە یان پلەو پایەی خێزانەکەت لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە لە هی خەڵکی دیکە بڵندترە، ئا ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە بەسە بۆ ئەوەی هەرچی پایەو پلە هەیە لەتۆدا بیسڕێتەوەو لەچاوی ئەوانی دیکە چکۆلە بیتەوە. گەرەکە تۆ ڕێزی کەسانی دیکە وەدەست بهێنیت. ئەو ڕێزەش هەقێکی ئۆتۆماتیکی نییە کە لە ڕێی خاوو خێزانەوە یان خوێندنەوە، یاخود پارەو سامانەوە دەستت بکەوێت.

ئەگەر تۆ جەخت لەسەر ئەو کارە چاکانە بکەی کە دەتوانیت ئەنجامیان بدەیت، یان هەموو ئەو دەستکەوتانەی کە تۆ بووی بە خاوەنیان، هەڵبەت ئەوسا ڕات بەرامبەر بە خۆت دەگۆڕێت و چاکتر خۆت دەبینیت، باوەڕت بە خۆت و بە تواناکانت زیاد دەکات. هەندێك بیرو خەیاڵی سەیر بە مێشکتدا دێت.. وەك ئەوەی بەخۆت بڵێیت:

-بەڵکو جارێکی دی خۆم تاقی بکەمەوە...

-لەوانەیە بتوانم تیایدا سەربکەوم...

-هیچ زیانێك نادا گەر هەوڵێکی دیکە بدەم...

هەمیشە ئەوەت لەیاد بێت کە جیاواز بوونت لەگەل خەڵکی دیکە بەو مانایە نایەت کە تۆ لەوان باشتری یان خراپتری- زۆر سادە بیر لەوە بکەرەوە کە دواجار تۆ هەر کەسێك بیت: تۆ هەر تۆیت، بە هەموو ئەو سیفەت و خووانەی خۆتەوە کە دواجار تایبەتن بە خۆت، یان پشکی بەشداری خۆت لە تەك ئەوانی دیکەدا. بیر لەوە بکەرەوە کە کەس وەکو خۆت ناتوانێت هەست بە شتەکان بکات، کەس بە هەمان شێوەی تۆ گاڵتەوگەپ ناکات و هەمان ڕۆحی قۆشمەچییانەی تۆی نییە، کەس وەکو خۆت شتەکانی

دەوروبەر نابینێت، کەس وەك تۆ خۆشەویستی ناکات، کەس خاوەنی هەمان پەنجەمۆری تۆ نییە، هەتا کەس ناتوانێت وەکو خۆت ناوی خۆت بنووسێت.

چۆنیەتی دامەزراندنی باوەڕ بەخۆبوون

گەر گەرەکتە وێنەیەکی خراپ لەسەر خۆت کە هەتە بیگۆڕیت بە وێنەیەکی جوانتر: بۆ گەشتێکی لەو بابەتە پێویستت بە توانای وێناکردن و خەیاڵکردنەوە (Visualization) هەیە، ئەوەت لەیادنەچێت کە تۆ بەبێ هەوڵ و خۆڕامێنان ناتوانیت لە هیچ کارێکدا سەربکەویت، هەر هەموو شتێك لە بیر و مێشکەوە دەست پێ دەکات، کلیلی سەرکەوتنت خەیاڵی خۆتە.

لەخۆت بپرسە: چی دەقەومێت گەر من باوەڕم بەخۆم هەبێت؟ لەوانەیە لەوە بترسێی کە هەندێك لە هاوڕێکانت لە دەست بدەیت، یان لەبەرچاوی خەڵکی لووت بەرز دەرکەویت، یان وا بزانن کە تۆ جگە لە بیرو ڕاکانی خۆت حیساب بۆ بیرو ڕای کەس ناکەیت بێگومان هەندێك کەس بەو گۆڕانانەی لە تۆدا وەدەردەکەون سەرسام دەبن، بەڵام ئەو کەسانە گەر بە ڕاستی تۆیان مەبەست بێت، ئەوسا ئەوان شادمان دەبن بەو سەربەستییە تازەیەی کە وەدەستت هێناوە. لەوە دڵنیابە کە باوەڕ بەخۆبوون ئازادت دەکا.

هەندێك لە پیاوان، بێ ئاگا لە خۆیان، ئەو باوەڕەی هاوسەرەکانیان دەڕمێنن چونکە ئاوامی پتر هەست بە دڵنیایی دەکەن و دەتوانن بەسەر ژنەکانیان دا زاڵ بن. هەرکاتێك ژنە هاوسەرەکەی ئەو باوەڕبەخۆ بوونەی پیشان دا، ئەوە مێردەکە هەست دەکات هەڕەشەیەکی گەورەی لێ کراوە. هەمیشە پیاوان لەسەر ئەوە ڕاهاتوون کە بڕوایان وابێت کەسی بەهێز و دەسەڵاتدار دەبێت هەر پیاوێت. ئەو جۆرە پیاوانە وای بۆ دەچن کە پیشاندانی هەر چەشنە لاوازییەك لە دەست دانی ڕێزو شکۆیە.

وێنەی ئێرێکی زاڵ و دەسەڵاتدار پەیوەندی بە پەروەردەی ئەو پیاوانەوە هەیە کە ئەویش دەرهاوێشتەی ژینگەو پاشخانێکی کەلتووری کۆمەڵگایەکی پیاوسالارییە. بۆ پیاوێك لەناو ئەم جۆرە کۆمەڵگایەدا مەسەلەی شەڕکردن لەسەر وەدەست هێنان و ئەزموونکردنی هەق و مافەکانی خۆی شتێکە کە جێی مشتومڕنییە، ئەو لەو بڕوایەدایە بێ مومارەسەکردنی ماف و ئەرکەکانی خۆی هەرچی ڕێز و خۆشەویستی هەیە دەیدۆڕێنێت.

بۆ ئەو ژنانەی کە خۆیان ڕاهێنن بۆ جوانترکردنی وێنەی مێردەکانیان و سەرخستنی ئەو وێنەیە، دەبوو وێنەکانی خۆیان دابگرن و لە پلەو پایەی ئادەمیانەی خۆیان کەم بکەنەوە، ئا بۆ ئەم جۆرە ژنانەش شتێکە هەیەو ماوە کە دەتوانن بیکەن. لە دوای ئەوەی کە ئێوەش سەرگەرمی ئەوە دەبن کە ئەو باوەڕبەخۆبوونە لە خۆتاندا دروست بکەن (لە ڕێی بەکارهێنانی هەموو ئەو تەکنیکانەی کە لەم کتێبەدا هەن)، ئەوسا دەتوانی پتر یارمەتی هاوسەرەکەت بدەیت تاوەکو پتر وێنەیەکی جوانتر لەسەر خۆی دروست بکات، ئەوسا وای لێ دێت کە هەست بەوە نەکات کە هەڕەشەی لێ کراوە و چیتریش ئارەزووی نابێت خۆی بە زاڵ و دەسەڵاتدار دابنێت. ئەوسا دەتوانن وەك دوو کەسی هاوبەش و هاوتای یەکدی بژین، پشتگیری یەکدی بن و باشترین و جوانترین شت لەهەر کامتان دا هەیە بەوی دیکەی ببەخشێت. ئەوەیان کارێکی قورسە بۆ جێبەجێکردن گەر تۆ لە ژیانتا بۆ ماوەیەکی درێژ هەر مل کەچ و ژێر دەستە بوو بیت، بەڵام دەکرێت و شیاوە. زۆر گرنگە کە بەیەکەوە هەوڵ بدەن شتەکانتان چاکتر و جوانتر بکەن.. نەك هەوڵ بدەیت هاوڕێ و هاوسەرەکەت تێك بشکێنیت.

هەڵبەت زۆر نموونەی دیکەش هەن کە تیایدا ژن ڕۆڵی کەسی زاڵ و دەسەڵاتدار دەبینێت، بەڵام هەتا ئەم ڕەفتارەش بەدەر نییە لە ترس و بیم. لەم دۆخەدا ئەم جۆرە ژنانە هەرگیز هەست بە دڵنیایی ناکەن گەر بێت و زاڵ و دەسەڵاتدار دەبن.

هەندێك لە ژنان و لە پیاوان هەن کە بەئاشکرا و بە ئەنقەست لەبەرچاوی خەڵکی دیکەدا سووکایەتی بە هاوسەرەکانیان دەکەن، هەر بۆنەو هەلێکیان دەست بکەوێت بەرامبەرەکەیان دەخەنە هەڵوێستێکی زۆر ناشرینەوە. وەك وتمان ئەم جۆرە ڕەفتارە دەربڕی ترسە، بێ بەهایی و سەلێشێوان، کەسێك دەیەوێت سەرنجی ئەوانی دیکە ڕابکێشێت هەتا گەر بە نواندنی ڕەفتارێکی ناشرینیش بێت. ئەمەشیان هەمان دۆخە ئەو کاتەی کەسێك بیەوێت لە ڕۆح و ناخەوە بایەخی پێ بدرێت. هەر کاتێك هەستت بەوە کرد کەخۆت باش و ڕێك و پێکی ئیتر پێویستت بەوە نابێت کە خەڵکی دیکە بسڕێتەوە.

هەندێك کەس دەترسن لەوەی کە خۆیان بە توانار کارامە پیشان بدەن، یان وای دەربخەن کە بڕوایان بەخۆیان هەیە. چونکە وادەست دەکەن کە دەکرێت خەڵکی دیکە سوودیان لێ وەربگرن. ڕاستی ئەوەیە کە کەسانی لە خۆدڵنیا لەوە ناترسن

لەکاتی پێویست بە خەڵکی دیکە بڵێن "نەخێر" ئەو جۆرە کەسانە سەغڵەت نابن گەر لەبەرچاوی ئەوانی دیکە وشك و دڵڕەق دەربکەون، لە هیچ جۆرە ڕەتکردنەوەو بەرپەرچدانەوەیەك ناترسن، هەتا گەر لەبەرچاوی ئەوانی دیکە وێنەشیان ناشیرین بێت، گوێی پێ نادەن. گەر بیانەوێت شتێك ڕەت بکەنەوە، زۆر بەدڵ و زۆر بەتوندی ئەم کارە دەکەن... دەتوانن بە کەسێك بڵێن:

-نا ئێستا ئەوەیان ناکرێت و مەحاڵە.. یان نەگونجاوە.

بەهەرحاڵ، لە ژیاندا، کەسانێك کە باوەڕیان بە خۆیان بەهێزبێت زۆرچاکتر لەگەڵ خەڵکی دیکەدا هەڵدەکەن لە کەسانێك کە هەمیشە گیرۆدەی کەم و کوڕییەکانی خۆیانن.

سەرەتا گەر هەستت کرد شتێکی قورسە بتوانیت بە باوەڕ بەخۆبوونەوە کارێك ئەنجام بدەیت، وێنەی کەسێك بێنە بەرچاوت کە دەیناسیت و دەتوانیت ئەو باوەڕ بە خۆبوونە پیشان بدات کە تۆ حەز دەکەی خاوەنی بیت. هەر بە خەیاڵ مەزەندەی ئەو کەسە بکە، چ نێر بێ و چ مێ، کە ئەو کارە دەکات کە تۆ حەز دەکەیت بتوانیت ئەنجامی بدەیت. بە خەیاڵ بزانە کە ئەو کەسە چۆن لەوکارە نزیك دەبێتەوە؟ بزانە باری لەشی چی لێ دێت و چ شێوەیەك وەردەگرێت. چ تەعبیرێك لەسەر دەم و چاوی دەردەکەوێت؟ بیری لێ بکەرەوە کە لەو ساتە وەختەدا چۆن هەستێکی هەیە؟

ئێستا وا خەیاڵکە کە تۆ دەتوانیت بچیتە ناو بەرگی ئەو کەسەوەو هەوڵ بدە کە وەکو ئەو کەسە هەمان شت بکەیت و بە هەمان ئەزموونەدا تێپەڕیت.. بزانە هەست بەچی دەکەیت؟ پاش ماوەیەك لەناو بەرگی ئەو کەسە وەرە دەرێ، لەدوای تێپەڕبوون بەو دۆخە تازەیەدا خۆت ببینە کە چۆن لەو ئەرك و ئامانج و ڕووبەڕووبوونەوەیە نزیك بوویتەوە. ئێستاکە لە خۆت وردبەرەوە کە چ هەستێکی جیاوازت پەیدا کردووە. بۆ دەبێت هەستێکی خراپت هەبێت بەرامبەر بە شتێك لە کاتێکدا کە دەتوانیت لەمەڕ هەمان شت هەستێکی زۆر باشت هەبێت؟ ئیدی تۆ دەتوانیت کاری باش بکەیت!

یەکەمین هەنگاو بۆ بڕوابەخۆبوون ئەوەیە کە هەست بکەین هەر هەمووومان یەکسانین. هەڵبەت تۆ لە میانەی ژیانتدا ڕووبەڕووی کەسانێك دەبیتەوە کە دەتوانن ئەو شتانە ئەنجام بدەن کە تۆ ناتوانیت- زۆربەمان ناتوانێت بەسەر پەتێکی بەستراو ڕێ بکاو نەکەوێت، یان ناتوانێت فڕۆکە لێبخوڕێت، هەندێکمان ناتوانێت خۆش گۆرانی بچڕیت یان کێکێکی نایاب دروست بکات- بەڵام تۆش دەتوانی هەندێك شت بکەی کە ئەوانی دیکە ناتوانن ئەنجامی بدەن. ئەوە هەرگیز مانای ئەوە نییە ئێمە لەخەڵکی دیکە باشتر یان خراپترین، ئەم جیهانە کەسانێکی دەوێت کە خەسڵەت و تواناو بەهرەی جیاوازیان هەبێت.

ژیان چەندە بێمانا دەبوو گەر هەرکەسێك لە دایك بووایە بێتوانیایە بێ ململانێ و هەوڵ و تەقەللاو خۆتەرخان کردن هەرچییەکی بوێت بیکات. ئەوسا هیچ بەرەنگار بیبوونەوەیەك نەدەبوو، هیچ وروژان و هەژان و خۆشییەك، هیچ هەڵچوونێك،هیچ هەستێکی جوان بەرەی کە توانیوتە شتێکی تازەت دەست بکەوێت.ئەگەر هەر شتێکمان ویست و ئاسان هاتەبەر دەستمان، ئەوسا ژیان ماناو تامێکی نامێنێت- ئەوسا لە هەموو شتێك وەڕس دەبین!

با لێرەدا چیرۆکێکی کورتت بۆ بگێڕمەوە کە زۆر خۆشەو بەسەر "ژان پۆل سارتەر" هاتووە. لە تەمەنی چوار ساڵیدا ماڵی سارتەر لە (مۆنتریال)ەوە دەچێت بۆ ئینگلتەرە. تا ئەو ساتەوەختە تەنها فەرەنسی زانیوە. لە تەمەنی پێنج ساڵیدا کە دەستی بە خوێندن کردووە، ناچار لەم ژینگە تازەیەدا بە زمانی ئینگلیزی خوێندوویەتی. منداڵێکی کارامە بووەو هەر زوو توانیویەتی لە دوای یەك کۆرسی خوێندن زۆر باش بە زمانی ئینگلیزی بدوێت. بەهەرحاڵ دوای یەك ساڵ دایك و باوکی بڕیار دەدەن کە بگەڕێنەوە فەرەنسا، جارێکی دیکە سارتەر ناچار دەبێت کە بە زمانی فەرەنسی بخوێنێت ئەم جێگۆڕکێیە لە نێوان دوو قوتابخانەو دوو زماندا وا لە سارتەر دەکات کە نەتوانێت بە فەرەنسی خێرا کتێبان بخوێنێتەوە. ڕۆژێکیان کە بە دەنگی بەرز لە پۆلەکەی خۆیاندا شتی دەخوێندەوە هاوپۆلەکانی دایانە قاقای پێکەنین چونکە لە ڕاست هەندێك وشەدا زمانی تەتەڵەی کردو وای لێهات تێکەڵ و پێکەڵ ڕستەکان بخوێنێتەوە. کە گوێی لە قاقای قوتابییەکان بوو وازی لە کتێبەکەی بەردەستی هێناو ڕووی لە هاوپۆلەکانی کردو پێی وتن:

"جا چییە بووە.. دەشێ من وەکو ئێوە بە باشی شتەکان نەخوێنمەوە، بەڵام من دەتوانم بە دوو زمان قسە بکەم و ئێوە ناتوانن."

ئەوەتا نموونەی کەسێکمان بینی کە ناوی "سارتەر"ە و هەر بەو تەمەنە ساوایەوە ئامادە نییە کەسێك لەو باوەڕ بەخۆبوونەی کەم بکاتەوە.

جەخت کردنەوەو سووربون:

تاوەکو سەرکەوتووبیت لە ژیانتدا، بۆ ئەوەی هەموو شتەکان ببن و بکرێن و سەربگرن، بۆ ئەوەی نەمێلێن خەڵك بەسەر ئێمەدا تێپەڕن و مافەکانمان پێشێل نەکرێن، وا پێویست دەکاو بگرە هەندێك جار مەرجە کە سووربین لەسەر بیرو بڕواو هەر هەموو شتە باشەکانی خۆمان و تا بکرێت دڵگەرمانە جەختیان لەسەر بکەینەوە. ئەم بڕیارە لە ڕووکەشدا ئاسان دیارە، بەڵام ئێمە باش دەزانین کە وانییە. ئێمە دەترسین لە بەرچاوی ئەوانی دیکەدا خراپ و ناجۆر و ناشیرین دەربکەوین، کەسمان نایەوێت خەڵکی لێ بێزار و جارس بێت، یان بێتە مایەی ئازاری ئەوانی دیکە، هەر کاتێك هەست بکەین ڕووبەڕووی خەڵك دەبینەوەو دووچاری جۆرێك لە دوژمنکاری و بەرەنگاری دەبینەوە، یەکسەر سەغڵەت و شپرزە دەبین- لە ڕاستیشدا پێویست بەو هەموو هەراو خۆ سەغڵەتکردنە ناکات، بێ گومان وەها ئاسانترە کە هیچ شتێك نەکەیت.

هیچ کاتێك هەڵە نییە لەسەر بیرو بڕواو شتەکانی خۆت سوور بێت و جەختیان لەسەر بکەیتەوە، بەتایبەتی گەر بەئاسکی و ڕەوشت بەرزانە ڕەفتارت کردبێت کەچی لەگەڵ ئەوەشدا هەوڵ دەدەین کەوا نەکەین، گەر واش بکەین.. ئەوە ئەو کاتەیە کە ناچارین و دوا پەناگایە.

بۆ ئەوەی لە خۆت دڵنیا بیت سووربیت لەسەر بڕواکانی خۆت، دەبێت زاتی خۆت گەورە ببینیت و ڕۆحی خۆت لەلا پەسەندو مەزن بێت. ئەوکاتەی لە خۆت دڵنیا دەبیت هەرچی گومانت هەیە نامێنێت و دەسڕێتەوە. لە میانەی ئەم دۆخەدا دەتوانیت پەنا ببەیتە بەر (خۆ خەواندنی موگناتیسی)، ئەوەش یارمەتیت دەدات کە سەرکەوتوو بیت. ئەوەتا لێرەدا شێوازێك شی دەکەمەوە کە یارمەتی داوم بۆ دڵنیابوون و سووربوون لەسەر شتەکانی خۆم لە هەر هەڵوێستێکی ژیانی ڕۆژانەی خۆمدا.

لە خۆت بپرسە: گەر لە جێی ئەو کەسە یان ئەو کەسانەدا بوویتایە، ئاخۆ حەزت دەکرد کەسێك هەبێت و ڕێنماییت بکات؟ گەرتۆ هەندێك شتی خراپ و عەمبارە پۆت بە کریارێك فرۆشت، وات پێ باشترە کە ئەو شتانەت بۆ بگێڕێتەوە یان ئەوەتا ئەو کریارە بدۆڕێنێت؟ یان هێشتا خراپتر بەوەی ئەو کڕیارە شتە خراپەکانت بخاتە سەر دەستی و بەناو خەڵکیدا بیگێڕێت! گەر شتێکت وت (یان کردت) و ئەوەش بووە مایەی تووڕەبوونی یان ئازاری کەسێك: ئایا ناتەوێت ئەو کەسە باس لەو ئازارە و تووڕەبوونەی بکات تاوەکو دۆخەکە بێتەوە شوێنی خۆی و گرفتێك نەمێنێت؟ ئەو کاتەی لە ڕوانگەی کەسێکی بەرامبەرتەوە سەیری شتەکان دەکەیت، واباشترە کە سووربیت و پی داگریت لەوەی کە هیچ نەڵێی.

بیرو بۆچوونی لەو بابەتانەی خوارەوە وا دەکات کە تۆ ئاراستەی خۆت بگۆڕیت، بەتایبەتی گەر جەختت لەسەر ئەوەکرد کە بە تەنها لایەنی سلبی (نێگەتیڤ) ببینی لەسووربوون و پێداگرتن لەسەر شتەکانی خۆت: ئایا ئەوان بڕوام پێ دەکەن؟ ئایا بەڕاست من بۆم ڕەوایە ئەو سکاڵاو گلەییپە بکەم؟ دوای ئەوەی ئەم شتانەم پێ وتن ئیدی منیان خۆش ناوێت یەکێکیان بەم شتە سەغڵەت و شەرمەزار دەبێت، بەڵام گەر تۆ بتوانیت دیوی ئیجابی (پۆزەتیڤی) هەڵس وکەوت و بڕیارەکانی خۆت ببینیت، ئەوەیان یارمەتیت دەدا کە تۆ بەشیاوترین شێوە کێشەو مەسەلەکانی خۆت بخەیتە بەردەم.

ڕاهێنانی ژمارە (5):

دامەزراندنی متمانەو دڵنیایی و بڕوا بوون بەخۆت:

1-هەوڵبدە هێمن و ئارام بیت. سەیرێکی ناو ژوورەکەت بکەو لە شتێك ورد بەرەوەو ڕێك سەیری بکە، شتێك کە لەبەر دەمتدایە. هەر شتێك بێت- تابلۆیەك، پەڵەو ماکێك لەسەر دیوار، لامپایەك.. لەو ماوەیەدا کە تۆ پڕ بە هەردوو چاوت لەو شتە ورد دەبیتەوە، دەست پێ بکە لە (500)ەوە بەرەو خوار و بەخامۆشی بژمێرە.. بەردەوام بە لەسەر ژماردن تاوەکو هەست دەکەیت وا چاوەکانت ماندوو بوون وخەریکە دەنوقێن. هەرکاتێك هەستت کرد وا پێڵووەکانت دەنیشن، وا زیێنەو هەردوو چاوت، با بنوقێن. هەوڵ مەدە بیانکەیتەوە، بەشێوەیەکی زۆر سروشتی ماندوو دەبن و ئاو دەکەن و تاوتاو دەتروکێن.

وازبێنە با هەموو شتێك ئاسایی و بەسروشتی خۆی بڕوا بەڕێوە.

2–ئەوکاتەی کە چاوەکنات نووقاون واز لە ژماردن بێنەو خەیاڵ و مێشکت بخەکارو بزانە ئاخۆ هەر ئەندامێکی لەشت تەواو خاو بۆیتەوەو ئارامە. هەست بە پەنجەکانی هەر دووپێت بکەو بزانە گرژی نەماوە، قاچەکانت، لەشت.. لێ بگەرێت تەعبیرێکی زۆر هێمن و خۆش بەسەر هەموو ڕووخسارتدا ڕەنگ بداتەوە، لێ بگەڕێت کە دەم و لێوت ئارام و خاو ببنەوە وا مەزەندە بکە کە هەرچی گرژی و ناڕەحەتی ناو سەرو کەللەت هەیە، لە شان و ملتدا هەیە بەناو هەردوو باسکەکانتدا دەڕۆن و ناوەستن تا لەسەر پەنجەکانتەوە دەڕژێن و دێنە دەرێ.. زۆر ئارام و لەسەرخۆ ئاگاداری ئەو هەموو هەستە بە کە لەناو لەشتدا شەپۆل دەدات ئەو کاتەی تۆ هێمن و ئارامیت تا دوژخ و ئاستی (ئەلفا).

3–کارێك هەڵبژێرە کە تۆ بۆ خۆت حەزت لێ بووبێت کە ئەنجامی بدەیت، بە مەرجێك بڕوات بە خۆتبێت– شتێك یان هەرکارێك کە تا ئەو ساتەوەختە وات هەست کردبێت کە پێت ناکرێت– بەخۆت مەڵێ: مەحاڵە ئەوە بکرێت– لەوانەیە هەڵ ئەوەت لە دەست چووبێت کە تۆ نەتوانیت بێت وەك یاریزانێك نوێنەرێکی سەرکەوتووی وڵاتەکەی خۆت بیت، بەڵام تۆ بیر لەوە بکەرەوە کە هەر لەم بوارەدا دەیەها ئەگەر و هەڵبژاردنت لەبەردەمدایە. تاکە شت ئەوەیە کە تۆ دڵنیابیت لەوەی کە مەبەستتە ئەو شتە بکەیت.

4–ئەمەیان بۆ ساتێك وەلاوە بنێ و ئێستا بیر لە شتێك بکەرەوە کە تۆ زۆر چاك دەتوانیت بیکەیت و ڕایپەڕێنیت. شتێك کە تۆ دەزانیت کە ئەگەر باشتر لە خەڵکانی دیکە نەیکەیت، ئەوە بەقەد ئەوانت هەر پێ دەکرێت: پاککردنەوەی ئوتومبێلێك، نووسینی نامەیەك، دروستکردنی کێکێك، خزمەتکردنی باخچەکەت، ئوتووکردنی کراسێك. هەستکردن بەوەی کە تۆ کارێکت زۆر بەڕێکی کردووە بۆ تۆ لە هەمووی گرنگترە، هەستێك بەوەی کە تۆ ئاسوودەی ئەرکێکت تەواو کردووە. وامەزەندە بکە کە تۆ ئێستاکێ ئەم ئەرکە دووبارە دەکەیتەوە، بزانەو لە خۆت ورد بەرەوە کە لە کاتی ئەنجامدانی ئەمە هەست بەچی دەکەیت.. لەوانەیە ئەوەندە هێمن و ئارام بیت کە بە زەحمەت بیریشی لێ بکەیتەوە. ئێستاکە تۆلە ناڕەحەتی و گرژی دەرچوویت، دڵنیایت لەوەی کە ئامێنێت و نەڕوات. هەر بەخەیاڵ هەوڵبدە کە کارەکەت تەواو بکەیت.

هەوڵبدە ئەزموونی ئەو هەستە خۆشە بژیت، هەستی تەواوکردن و بە ئاکام گەیاندنی کارو ئەرکێك.

5–ئێستا بیر لە نیازو ئامانجێکی تازە بکەرەوە، بزانە کە بە هەمان شێوەو ڕێ و ڕەسم جێبەجێی دەکەی زۆر ئاسان و سەرکەوتووانە. بە بەکارهێنانی هەمان هەست و دەربڕین، بەهەمان هەڵوەستەی هێمن و ئاسان، هەمان دڵنیایی و لەسەرخۆبوون.. هەر ئێستا بیهێنە بەرچاوت..

6–هێمن و هێواش بەخۆت بڵێ: ئامن بەم شێوەیە خەریکم کە ...من دەتوانم جێبەجێ بکەم. من زۆر دڵنیام. من هەر سەردەکەوم. (کاتێکی پڕوتێر بدە بەخۆت. خۆشی ئەو هەستی سەرکەوتن و دەستکەوتانەی خۆت ببینە.)

7–زۆر هێواش و لەسەرخۆ لە پێنجەوە بۆ یەك بژمێرە، چاوەکانت بکەرەوە و تەواو هۆشیار و وەئاگابە، لەپاڵ هەستێکی خۆشی دڵنیابوون و بڕوا بوون و متمانە بە تواناکانی خۆت، بەوەی کە تۆ دەتوانی هەر کارێك جێبەجێ بکەی گەر خۆت مەبەستت بێت.

سەرنج:

ڕۆژانە ئەم ڕاهێنانە دووبارە بەرەوە تاوەکو دەگەیت بەو ئەنجامانەی کە حەزدەکەی وەدەستیان بهێنێ هەمیشە دەستکەوتەکان و ئامانجەکانت بێنەوە یاد. بەهێزی خەیاڵ هەوڵبدە لە دڵی خۆتدا جێگیرتریان بکەی.

تۆ هەمیشە گوێت لەناوی ئەو کەسانە دەبێت کە هەوڵیان داوە ئەو کارانە بکەن کە پێشتر قەت نەکراون، دیارە سەرکەوتووش بوون، ئەوانە کەسانی پێشەنگن لەم جیهانەدا، خاوەنی خەیاڵ و ئازیەتییەکی ئەوتۆن کە هەمیشە ڕووەو نەکراوو نادیار هەنگاو دەنێن. بەبێ ئەم جۆرە کەسانە نەدەکرا مرۆڤ بگاتە سەر لوتکەکانی (ئێڤرێست)، نەدەکرا مرۆڤ بەسەر پشتی کەشتیەکەوە هەموو زەریاکانی سەر زەوی تەی بکا، یان ڕۆکێتێك ڕووەو مانگ هەڵبدا. بەهەرحاڵ.. با بۆ ئەم ساتەوەختە با ئێمە لە خەمی ئەو شتەدا بین کە دەکرێت تۆ ئەوکاتە دەتوانیت ڕووەو نادیار و نەکراو هەنگاو بنێی کە توانیبێتت هەموو هەوڵ و ڕاهێنانەکانی ناو ئەم کتێبە فێریان کردبیت، ئەوسا دەکرێت فڕێی بدەیتە ناو ئاگر، یان بەهیوای ئومێدێکی زۆرەوە بیدەیتە دەست کەسێکی دیکە.

سەرچاوە:

Wendy grant

Are you in control

USA/1996 pp.54-61

لوت پژان
Epistaxis

عاسی محەمەد عەبدولکەریم
کۆلیژی پزیشکی

لوت ژان: بریتییە لە خوێنبەربوونی لوت، بەهۆی بچڕانی لولە خوێنەکانی ناوپۆشی لوت، کە لەوانەیە لە یەک کونە لوت یان هەردوو کونە لوتەوە بەهۆی چەندین هۆکاری جیاوازەوە ڕووبدات؛ هەر لە بەرکەوتنێکی بچوکەوە (Trivial trauma) تا شێرپەنجەی لووت، بڕی خوێنبەربوونەکەش جیاوازە، لەوانەیە چەند دڵۆپە خوێنێکی کەم بێت یان هێندە زۆر بێت کە مەترسی بۆ سەر ژیانی نەخۆشەکە دروست بکات.

لوت پژان لە هەموو تەمەنو ڕەگەزەکاندا بە بێ جیاوازی ڕوودەداتو ڕێژەی ڕوودانیشی لە وەرزی زستاندا زیاترە، چونکە لەم وەرزەدا نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەدان زیاد دەکات.

بەشێوەیەکی گشتی دوو جۆر لوت پژان هەیە:.

1.لوت پژانی پێشەوە (Anterior epistaxis):. ئەم جۆرەیان زیاتر لە منداڵو گەنجدا بەهۆی بەرکەوتنەوە ڕوودەدات.

2.لوت پژانی دواوە (Posterior epistaxis):. زیاتر لەو کەسانەدا ڕوودەدات کە بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن (Hypertension) وە یان ڕەقبوونی خوێنبەرەکانیان (Arteriosclerosis) لەگەڵدایە. ئەم جۆرە خوێنبەربوونە لە بەشی پشتەوەی لوت ڕوودەدات کە جێگای مەترسییە، چونکە لەوانەیە نەخۆشەکە بڕێکی زۆر قووت بدات بەبێ ئەوەی هیچ خوێنبەربوونێکی ئاشکرا ببینرێت، بەمەش بڕێکی زۆرتر خوێن لەدەست دەچێتو مەترسی زیاتر بۆ سەر ژیانی نەخۆشەکە دروست دەکات. لەم حاڵەتەدا لێدانی دڵ بەرزدەبێتەوە، کە ئەمەش پارەمەتیدەرێکی چاکە بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە.

هۆکارەکانی لوت پژان

دوو کۆمەڵە هۆکاری سەرەکی هەیە بۆ لوت پژان:.

1.هۆکارە ناوچەییەکان (Local Causes).

2.هۆکارە کۆئەندامیەکان (Systemic Causes).

کۆمەڵەی یەکەم:

هۆکارە ناوچەییەکان

1.لەخۆوە لوت پژان (Spontaneous epistaxis) یان لوت پژانی هۆکار نەزانراو (Idiopathic):.

هەندێک جار بەبێ هۆکارێکی زانراو لوت پژان لە منداڵو گەنجدا ڕوودەدات، کە بەپشکنینی حاڵەتەکەش ناگەینە هیچ ئەنجامێک هۆکارەکەی ڕوون بکاتەوە. هەر بەرکەوتنێکی بچوک یان گۆڕانی ئاووهەوا یان تووش بوون بە نەخۆشی میکرۆبی (infection) لەوانەیە ببێتە هۆی لوت پژانەکە، کە بە ئاسایی

دەوەستێتەوە، لەوانەیە چەند بارە ڕووبداتەوە (recure). ئەم جۆرە بڵاوترین جۆری لوت ڕژانە.

2.بەرکەوتن (Trauma):.

1.بەرکەوتنی دەرەکی (External trauma):.

أ.شکانی لوت (nasal fracture):.

هەر بەرکەوتنێك کە ڕاستەوخۆ ببێتە هۆی برین یان شکانی لوت یان دیواری جیاکەرەوەی هەردوو کونە لوت (nasal septum) وە یان گیرفانە هەواییەکان (جیوب)ی دەوروبەری لوت (paranasal sinuses)، لەوانەیە ببێتە هۆی لوت ڕژان کە پاش ماوەیەکی کەم دەوەستێتەوە.

ب.شکانی بنکی کەللەی سەر (Fracture of the base of skull):.

لەم حاڵەتەدا لوت ڕژان زیاتر لە بەشی دواوە دەبێت، و لەوانەیە تێکەڵ بە شلەی مێشك و درکە پەتك (Cerebro-spinal fluid) ببێت، کە پێی دەوترێت (Rhinovrhoea).

2.بەرکەوتنی خۆیی یان بەئەنقەست (Intentional trauma):.

وەکو لوت پاککردنەوە (nose picking):. لوت پاککردنەوەی زۆرو بە زەبر زیان دەگەیەنێت بە ڕووپۆشە تەنکەکەی ناولوت و هەندێك جار خوێنبەربوون ڕوودەدات، بە تایبەت لە منداڵ و بە ساڵاچوواندا. پاش وەستانەوەی خوێنەکە پارچە خوێنێکی مەیو (Clot) دروست دەبێت کە نەخۆشەکە هەوڵی لابردنی دەدات، بەمەش جارێکی دی خوێنبەربوون ڕوودەداتەوە.

3.بەرکەوتنی کاتی نەشتەرگەری (Iatrogenic or Surgical trauma):.

لەکاتی یان پاش هەر نەشتەرگەرییەکی لوت و گیرفانە هەواییەکان لەوانەیە لوت ڕژان ڕووبدات.

4.بەرکەوتنی ناوەکی (Internal trauma):.

وەکو ئێسکی زیادە (nasal spur):. دروست بوونی ئێسکی زیادە لە سەر دیواری نێوان کونە لوتەکان لەوانەیە ببێتە هۆی لوت ڕژان، کە ئەمەش هۆکارێکی زۆر دەگمەنی لوت ڕژانە.

3.نەخۆشی و هەوکردنی لوت (Nasal infection & inflammation):

1.هەوکردنی چڵمە پەردەی لوت (Rhinitis):.

هەوکردنی کورت خایەن (acute) یان درێژخایەنی (Chronic) لینجە پەردەی لوت، هەندێك جار دەبێتە هۆی خوێنبەربوون. ئەم هەوکردنەش چەند جۆرێکە:.

أ.وشکە هەوکردنی لینجە پەردەی لوت (Rhinitis Sicca):.

لەم حاڵەتەدا بەروانکەی لوت (Vestibule) شك دەبێتەوەو توێژاڵێکی بێزارکەری تیادا دروست دەبێت، نەخۆشەکەش لوتی پاك دەکاتەوە بۆ لابردنی ئەم توێژاڵە؛ کە ئەمەش دەبێتە هۆی دروست بوونی برین و پاشان خوێنبەربوون، هەندێك جاریش بڕی خوێنبەربوونەکە زۆرە، پاش وەستانەوەی خوێنەکە کلۆ خوێنێکی مەیو لەسەر برینەکە دروست دەبێت، نەخۆشەکە جارێکیدی لایدەبات و خوێنبەربوونەکە دووبارە دەبێتەوە.

ب.پوکانەوە هەوکردنی لینجەپەردەی لوت (Atrophic Rhinitis):.

ئەم حاڵەتە خوێنبەربوونێکی کەم دروست دەکات، و بەوە دەناسرێت کە توێژاڵێکی بۆن ناخۆش لەناو لوتدا دروست دەکات.

ج.هەستیارە هەوکردنی لینجە پەردەی لوت (Allergic Rhinitis):.

هەستیاری تو لوت دەبێتە هۆی وشك بوونەوەو ڕووشان و شەقبردنی پەردەی ناوپۆشی لوت و دواتر لوت ڕژان ڕوودەدات.

د.هەوکردنی کاسینی لینجە پەردەی لوت (Rhinitis Ca Seo Sa)):.

لەم حاڵەتە شلەیەکی لینجی بۆن ناخۆشی لە لوت دێتە دەر، کە هەندێك جار خوێنی لەگەڵدایە.

2.دەردە کۆپانی لوت (Nasal diphtheria):.

ئەم نەخۆشییە بەهۆی بەکتریای (Corynebacterium diphtheria)وە ڕوودەدات، بەوە دەناسرێت کە شلەیەکی خوێناوی لە یەکێك یان هەردوو کونە لوتی نەخۆشەکەوە دێتەدەر، هەروەها پەردەیەك لە بەروانکەی لوتدا (vestibule) دروست دەبێت و لەوانەیە بکشێت و بگاتە ڕووکاری دەرەوەی.. لوت و دەموچاو.

3.هەوکردنی گیرفانە هەواییەکان (التهاب الجيوب) (Sinustis):.

لوت بڕێکی زۆر بۆریچکەی خوێنی تێدایە، بۆیە هەر هەوکردنێکی کورت خایەن یان درێژخایەنی گیرفانە هەواییەکان لەوانەیە کار بکاتە سەر ئەو بۆریچکانەو خوێنبەربوون ڕوویدات.

4.هەوکردنی بەروانکەی لوت (Vestibulitis):.

بەروانکەی لوت ئەو بەشەی خوارەوەی لوتە کە لەکاتی هەناسەداندا دەتوانرێت بجوڵێنرێتەوە. هەندێک کات هەوکردنی ئەم بەروانکەیە یان دروست بوونی دومەڵ (Furuncle) تێیدا دەبێتە هۆی لوت پژان.

5.هەوکردنی ئاڵوی لوت و گەروو (Adenoiditis):.

لەبەشی پشتەوەی لوت و گەروو ئاڵوو (لوزێلە هەیە، هەندێک جار لە منداڵدا هەو دەکات و گەورە دەبێت، کە لەوانەیە بێتە هۆی هەوکردن و کۆبوونەوەی خوێن لەبۆریچکەکانی لوتدا و پاشان خوێنبەربوون ڕوویدات.

6.هەڵامەت و ئەنفلۆنزا (Common cold & Influenze):.

لەوانەیە ئەم دوو حاڵەتە ببنە هۆی زیاتر گەشەکردنی بەکتریای زیانبەخش و وشک بوونەوەو ڕووشان و دڕبڕدنی لینجە پەردەی لوت و پاشان خوێنبەربوون (Haemorrhage) ڕوویدات.

7.سیلی لوت (Nasal tuberculosis):.

ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی سیلی سییەکان بوون، ئەوانەی هەندێک جار ئەم نەخۆشییە بگوێزرێتەوە بۆ پەردەی ناوپۆشی لوت و ببێتە هۆی لوت پژان.

8.نەخۆشی سوزەنەک (Syphilis):.

ئەم نەخۆشییە لە ڕێگەی سێکسەوە یان لە دایکەوە بۆ کۆرپەکەی دەگوێزرێتەوە، دەبێتە هۆی برین (ulcer) دروست بوون لەسەر ئەندامەکانی زاووزێ و ناوپۆشی دەم و قوڕگ و لوت و خوێنبەربوون لەم برینانە.

9.نەخۆشی گوڵ (Leprosy):.

نەخۆشی گوڵ ئەگەر بگوێزرێتەوە بۆ لوت دەبێتە هۆی هەوکردنی لوت و دەنگ گڕبوون و کون بوونی دیواری نێوان کونە لوتەکان و سەڵاشوو کە بەشێوەی لوت پژان دەردەکەوێت.

15.نەخۆشی کەڕوویی لوت (Fungal infection):.

أ.نەخۆشی کەڕووی ڕاینۆسپۆریدیەم (Rhinosporidiosis):.

ئەم نەخۆشییە بەهۆی کەڕووی (Rhinosporidium Serberi)ەوە ڕوودەدات، دەبێتە هۆی دروست بوونی لوو لە پەردەی لووتدا (هەروەها لە چاوو گوێ و ئەندامەکانی زاووزێشدا دروست دەبێت). لەم حاڵەتەدا لەوانەیە خوێنبەربوونێکی زۆر ڕوویدات. ئەم نەخۆشییە بەزۆری لە هندستان و بەنگلادیش و سریلانکادا هەیە.

ب.نەخۆشی کەڕووی کۆکسیدیەم (Coccidiodomycosis):.

ئەم نەخۆشییە بەهۆی هەڵمژینی کەڕووی (Coccidium) بەشێوەی سپۆر (Spore) ڕوودەدات، کە زیاتر هەردوو سییەکان دەگرێتەوە، بەڵام هەندێک جار دەکاتە لوت و نیشانەکانی وەکو هەڵامەت و ئەنفلۆنزا وایەو لەوانەیە ببێتە هۆی لوت پژان.

ج.نەخۆشی کەڕووی بلاستۆمایسیس (Blastomycosis):.

ئەم نەخۆشییە بەزۆری توشی سییەکان و لیمفەگرێیەکان دەبێت و لەنیشانەکانیدا لە نەخۆشی سیل دەچێت.

4.وەرەم (Tumour):.

1.وەرەمی کەم مەترسیدار (Benign tumour):.

أ.وەرەمی دروستکەری بۆری (Angioma):.

ئەم جۆرە وەرەمە دوو جۆر بۆری زیادە دروست دەکات؛ یەکەمیان بۆری لیمفی کە پێی دەوترێت (lymphangioma) وە دووەمیان بۆری خوێن کە پێی دەوترێت (Haemangioma). جۆری دووەمیان چەندین وردە لولەی خوێن لەناو لوتدا دروست دەکات و لەوانەیە ببێتە هۆی خوێنبەربوونێکی زۆر.

ب.شێرپەنجەی فایبەریی دروستکەری بۆری (Angio-fibroma):.

ئەمە هەمان شێرپەنجەی پێشووە، بەڵام سەرەڕای بۆری خوێن ڕیشاڵی فایبەریشی تێدایە، بەزۆری لە ناوچەی لوت-گەرووی گەنجدا دروست دەبێت، کە پێی دەوترێت (nasopharyngeal fibroangioma) دەبێتە هۆی گیرانی لوت و وا لە نەخۆش دەکات کە بە ناڕەحەت خواردن بخوات، و دەنگی قسەکردنیشی دەگۆڕێت (بەلوت قسە دەکات)، دەرئەنجامی ئەم حاڵەتەش لوت پژان ڕوودەدات. شایانی

ووتنە ئەم شێرپەنجەیە لەڕەگەزی نێردا (male) لەخوار تەمەنی 25 ساڵییەوە دەبینرێت.

ج.لەوی شێوە مەمیلەیی بەناوداچوو (Inverted papilloma):.

ئەم جۆرە لووە لە ڕووکەشە خانەکانی (Epithelium) لوتەوە پەیدا دەبێت کە هەندێك جار لووت پژان دروست دەکات.

2.وەرەمی مەترسیدار یا پیس (Malignant tumours):.

لە بەساڵاچوواندا، زۆر بەدەگمەن شێرپەنجەی‌مەترسیدار لە لوت‌و گیرفانە هەوایییەکانی دەوروبەریدا دروست دەبێت‌و خوێنبەربوون ڕوودەدات، کە زیاتر لە یەك کونە لوتەوەیە.

تێبینی: بەشێوەیەکی گشتی شێرپەنجە هۆکارێکی زۆر دەگمەنی لوت پژانە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا نابێت فەرامۆش بکرێت‌و پشتگوێ بخرێت، چونکە مایەی مەترسییە.

5.بوونی تەنی نامۆ لە لوتدا (Foreign body in the nose):.

بەشێوەیەکی گشتی دوو جۆر تەنی نامۆ دەچنە لوتەوە.

1.تەنی نامۆی زیندوو (Animate Foreign body):.

وەکو مێروو و قالونچەو وردە زیندەوەری دی.

2.تەنی نامۆی نازیندوو (Unanimate Foreign body):.

وەکو هەڵمات‌و پارچە دارو بەردوو..هتد.

ئەم تەنە نامۆیانە بەسێ ڕێگا دەبنەهۆی خوێنبەربوون:.

1.بەکاریگەری خودی تەنە نامۆکە: وەکو مێرووی زیانبەخش‌و پارچە دارو شتی دی کە دەبنەهۆی ڕووشان‌و بریندارکردنی پەردە تەنکەکەی ناوپۆشی لوت.

2.مانەوەی تەنە نامۆکان دەبێتە هۆی هەوکردنی ناوپۆشی لوت‌و کۆبوونەوەی خوێن لە بۆریچکەکاندا، لە ئەنجامدا لەوانەیە لوت پژان ڕوویدات.

3.لە کاتی دەرهێنانی تەنە نامۆکاندا، جارێکی دی ئەگەری خوێنبەربوون هەیە، بەهۆی بریندابوونی ناوپۆشی لوت بەکاریگەری تەنە نامۆکە یان ئەو ئامێرەی کە تەنە نامۆکەی پێ دەردەهێنین.

تێبینی:

*مانەوەی تەنی نامۆ بۆ ماوەیەکی زۆر، بەتایبەتی لە منداڵدا، دەبێتە هۆی هاتنەخوارەوەی شلەیەکی خوێناوی بۆن ناخۆش لە لوت.

*بڕی خوێنی لوت پژان بەهۆی تەنی نامۆوە بەشێوەیەکی گشتی کەمە.

*خوێنبەربوونەکە بۆ ماوەیەکی کەم دەبێت.

*بە زۆری لە یەك کونە لوتەوە دەبێت، چونکە بە دەگمەن هەردوو کونە لووت شتی تێ دەچێت.

6.نەخۆشی بۆماوەیی (Hereditary disease):.

نەخۆشی بۆماوەیی فراوانبوونی بۆریچکەکان (Hereditary telangiectasia) کە پێشی دەوترێت نەخۆشی ئۆسلەر (Osler's disease) بەوە دەناسرێت ژمارەیەك بۆریچکەی خوێنی نائاسایی بەشێوەی تۆڕێك کۆدەبنەوەو چەند لووەیەکی بچوك لەناو لوت‌و سەر زمان‌و پێستی لەش دروست دەکەن. ئەم نەخۆشییە دەگمەن ڕوودەدات، بەڵام ئەگەر ڕوویدات دەبێتە هۆی خوێنبەربوونێکی زۆرو لوت پژانەکە چەندبارە دەبێتەوە. هەروەها لەوانەیە خوێنبەربوون لەم شوێنانەشدا ڕوویدات:

*کۆئەندامی میز: کە بەشێوەی میزی خوێناوی (Haematuria) دەردەکەوێت.

*کۆئەندامی هەرس: کە بەشێوەی پیسی ڕەش (Melena) دەردەکەوێت.

*مێشك (Cerebral haemorrhage) کە لەوانەیە ببێتە هۆی جەڵتەی دەماغ.

تێبینی:

خوێنبەربوون لە لووەکانی سەر زمان‌و پێستی لەش بەدەگمەن ڕوودەدات، چونکە بەڕووپۆشێکی ئەستوور داپۆشراون.

*چارەسەری لوت پژانی ئەم نەخۆشییە ئاسان نییە، بەڵام بەکارهێنانی یەکێك لەم ڕێگایانە تا ڕادەیەك سەرکەوتوو دەبێت:.

1.بەکارهێنانی نیو میللی گرام لە ئیسینایل ئیسترادایۆل (Ethinyl oestradiol) ڕۆژانە.

2.بڕین‌و لێکردنەوەی ناوچە نەخۆشەکە، پاشان لێدانی پارچە پێست (Skin graft).

3.نەشتەرگەری بە لەیزەر مەیاندن (Embolization)

4.سوتاندن بەکارەبا (Electrocautery).

7.بەردی لوت (Rhinolith):.

بەردی لوت (nasal calculus) بریتییە لە دروست بوونی وردە کۆنکریتی نائاسیی (abnormal Concretion) لە ئەنجامی کۆبوونەوەی خوێیە کانزاییەکان لەژێر ناوپۆشی لوتدا، و لەوانەیە لوت پژانێکی کەم دروست بکات.

8.نەخۆشی مشەخۆری لوت (Nasal Parasites):

لە ئەم جۆرە نەخۆشییانەدا بڕێکی کەم خوێنبەربوون ڕوودەدات.

9.هۆکاری فیسیۆلۆژی و کەش و هەوا (physiological & Environmental Factors):

1.کەم بوونەوەی پەستانی هەوا لەشوێنە بەرزەکاندا (High altitudes) وەکو سەرشاخەکان، لەهەندێک کەسدا دەبێتە هۆی نەخۆشییەک کە پێی دەوترێت نەخۆشی نەمانی پەستان (Decompression Sickness) یان نەخۆشی کایسۆن (Caisson's disease)؛ لەم حاڵەتەدا نەخۆشەکە تووشی ئازاری جومگەکان و ناڕێکی کۆئەندامی هەناسە و دروستبوونی برین لە سەر پێست دەبێت، بەهۆی ئەو گۆڕانە کتوپڕەی لەپەستانی هەوادا ڕوودەدات، بۆڕیچکە خوێنەکانی ناو لوت لەوانەیە بپچڕێن و لوت پژانی لێ بکەوێتەوە.

2.گەرمای زۆر:. هەندێک کەس لە گەرمای چلەی هاویندا تووشی لوت پژان دەبن.

3.سەرمای زۆر (Extreme cold): ئەمیش هەندێک جار دەبێتە هۆی لوت پژان.

4.خۆ ماندووکردن و وەرزش کردنێکی لە توانا بەدەر.

5.ئاووهەوای ووشک (Dry climate) و بەکارهێنانی ئامێری فێنککەرەوەی کۆندیشن (Air-Conditioning).

ئەم حاڵەتانەی سەرەوە هەمووی بەهۆی پچڕانی لولە خوێنە بچوکەکانی ناوپۆشی لوتەوە خوێنبەربوونێکی کەم دروست دەکەن.

10.دزڕنە سوڕی مانگانە (Vicarious menstrution):.

ئەم حاڵەتە ڕوودانی سوڕی مانگانەیە لە ژناندا جگە لە سوڕی ئاسایی خۆیان، کە زۆر دەگمەنە و ئەگەر ڕوویدات لەوانەیە لوت پژانیشی لەگەڵدا بێت.

11.ناڕێکی لە پێکهاتن و دروست بوونی لوت (Anatomical & Structural abnormality):

لادانی دیواری نێوان کونە لوتەکان بەلایەکدا، دەبێتە هۆی تەسک بوونەوەی یەکێک لە کونە لوتەکان و تێپەڕبوونی هەوا بەو کونە لوتەدا ناڕەحەت دەبێت، بەمەش چەند ناوچەیەکی ناوپۆشی لوت لەو لایەدا ڕووبەڕووی پەستانێکی بەرزی بەردەوامی هەوا دەبێتەوە و وا لە بۆڕییە خوێنەکان دەکات، کە بە بەرکەوتنی بچوکیش (وەکو لوت پاک کردنەوە) بچڕێن و لوت پژان ڕووبدات.

کۆمەڵەی دووەم:

هۆکارە کۆئەندامییەکان Systemic Causes:

1.بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن (Hypertension):.

1.بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن لە خوێنبەرەکاندا (Arterial):.

بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لەخوێنبەرەکاندا لەسێ حاڵەتدا بەرزی دەبێتە هۆی لوت پژان:

أ.لەو بەساڵاچووانەدا کە جگە لە بەرزی فشاری خوێن، ڕەقبوونی خوێنبەرەکانیشیان لەگەڵدایە، ناوپۆشی لوت دەپوکێتەوە و بەئاسانی شەق دەبات و بۆڕییە خوێنەکان دەردەکەون و لەکاتی بەرزبوونەوەی پەستانەکەدا بەخێرایی دەپچڕێن و خوێنبەربوونێکی زۆر ڕوودەدات، کە لەوانەیە بەردەوام بێت، چونکە بۆڕییە خوێنە ڕەقبووەکان لەکاتی بەرزبوونەوەی پەستانەکەدا توانای گرژبوونیان نامێنێت. لەم حاڵەتەدا پێویستە بەزووترین کات کۆنترۆڵی لوت پژانەکە بکرێت، چونکە لە دەستچوونی بڕێکی زۆر خوێن لەوانەیە ببێتە هۆی کەم بوونەوەی ئەو خوێنەی کە بۆ دڵ یان مێشک دەڕوات، بەمەش جەڵتەی دڵ یان جەڵتەی دەماغ (Stroke) لەوانەیە ڕووبدات.

تێبینی:

*لەم حاڵەتەدا لوت پژانەکە زیاتر لە بەشی دواوە یان سەرەوەی لوت ڕوودەدات‌و زۆر بەناڕەحەت کۆنترۆڵ دەکرێت، و ئەگەری ڕوودانەوەیشی زۆرە.

*هەندێك هۆکار هەن دەبنە هۆی بەرزکردنەوەی زیاتری پاڵەپەستۆی خوێن‌و لوت پژانەکەش زیاتر ڕوودەدات، لەوانە:. کۆکین، پژمین (Sneezing)، خۆماندووکردن (Straining).

ب.لەو کەسانەدا کە نەخۆشی گورچیلەیان لەگەڵدایە.

ج.لەو ژنانەدا کە سکپڕن (Pregnant):.

2.بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن لە خوێنهێنەرەکاندا (Venous):.

ئەم بەرزبوونەوەیە بەزۆری لە خوێنهێنەری گەورەی سەرەوەدا (Saperior Vena Cava) ڕوودەدات‌و پێ‌دەچێت ببێت بەهۆی لوت پژان. بەرزبوونەوەی پەستانەکەش پەیوەندی هەیە بەچەند نەخۆشییەکەوە، لەوانە:

*نەخۆشی دڵ: وەکو تەسکبوونەوەی دەمەوانەی لای چەپی دڵ (Mitral Stenosis).

*لووی شێرپەنجەیی لە بەشی سەرەوەی ناوەڕاستی سنگ (Superior mediastinal tumours) کە پەستان دەخاتە سەر بۆرییە خوێنهێنەرەکەو فشاری ناوەوەی بەرزدەکاتەوە.

*کۆکە ڕەشە (Whooping Cough) .

*هەوکردنی سییەکان (التهاب الرئوي-Pneumonia).

2.نەخۆشییەکانی خوێن:.

نەخۆشییەکانی خوێن لەوانەیە ببێتە هۆی لوت پژانی زۆرو بەردەوام‌و خوێنبەربوون لە جێگاکانی دیکەی لەش. لەو نەخۆشییانەش:.

1.شێرپەنجەی خوێن (Leukaemia).

2.شێرپەنجەی مۆخی ئێسك (Myeloma).

3.هیمۆفیلیا (Haemophilia)- نەخۆشی کریسمەس (Christmas).

4.کەم خوێنی (Anemia).

5.کەمی خەپلەکانی خوێن (Thrombocytopenia).

6.کەم بوونەوەی خرۆکە سپییە دەنکۆڵەدارەکان (Agranulocytosis).

7.شێرپەنجەی شانە لیمفییەکان (Hodgkin's Lymphoma).

8.نەخۆشی ڤۆن-ویل ئیبراند: ئەمە نەخۆشییەکی زگماکییەو بەوە دەناسرێت لە کاتی خوێنبەربووندا درەنگ خوێنەکە دەگیرسێتەوە بەهۆی کەمی هۆکاری ژمارە (8)ی خوێن مەیاندن، هەروەها خەپلەکانی خوێنیش پێکەوە نانوسێن، کە ئەمەش دەبێتە هۆی لوت پژان‌و خوێن ڕۆیشتنێکی زۆر پاش برینداربوون یان نەشتەرگەری. هەروەها لە ژنانیشدا دەبێتە هۆی زیادبوونی ڕێژەی خوێنی سوڕی مانگانەو پاش منداڵ بوون.

9.کەمی ڤیتامین C (Ascorbic acid): ڤیتامین C لە زۆر سەوزەو میوەدا هەیە، کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی درەنگ چاك بوونەوەی برین‌و نەخۆشی ئەسکەربووت (Scurvy) کە بەوە دەناسرێت خوێن لە پووك‌و لینجە پەردەکانی لوت‌و دەمو شوێنەکانی دی دێت.

10.کەمی ڤیتامین K (Vitamin K deficiency):. ئەم ڤیتامینە بەزۆری لە زەردێنەی هێلکە (egg yolb)و سپێناخ (Spinach)و کەلەرم (Cabbage)و گۆشتی ماسیدا هەیەو یارمەتی زۆر مەیاندنی خوێن دەدات، بە زیادکردنی ڕێژەی دروستبوونی پرۆسرۆمبین (پێش مەیێن-prothrombin) لە لایەن جگەرەوە.

3.ژەهراوی بوون (Toxicity):.

ژەهراوی بوون بە ماددە کانزاییە قورسەکان لەوانەیە ببێتە هۆی لوت پژان، بۆ نموونە:

1.کرۆم (Chromium): ئەم ماددەیە بۆ پشکنینی خرۆکە سوورەکانی خوێن یان لە دروستکردنی ئامێرەکانی ددان سازی‌و بابەتی ئیستیل (Stainless steel)دا بەکاردەهێنرێت.

2.جیوە (Mercury): ژەهراوی بوون بەخواردن یان هەڵمژینی دەبێت.

3.فۆسفۆر (Phosphorus): ئەمیش بەخواردن‌و هەڵمژینی دەبێت.

4.قورقوشم (Lead).

5.ئارسنیك (Arsenic).

ژەهراوی بوون بەم ماددانەی سەرەوە دەبێتە هۆی کەم خوێنی‌و پاشان لەوانەیە خوێنبەربوون لە هەندێك شوێنی لەش ڕوو بدات، لەوانە لوت.

4.دەرمان (Drugs):

1.دەرمانـەکانی دژی خوێـن مـەیین (Anticoagulants): وەکـو وارفـارین (Warfarin)و هیپـارین (Heparin): ئـەم دەرمانانە کاردەکەنە سەر پرۆسەی مەیاندنی خوێن و ناهێڵن فاکتەرەکانی خوێن مەیاندن دروست ببێت، لەئەنجامدا خوێن بەربوون لەلوت و چەند جێگایەکی دیکەی لەشدا لەوانەیە ڕووبدات.

2.کینـین (Quinine) کـە بـۆ چارەسـەری مـەلاریا (Malaria) بـەکاردەهێنرێت. لەوانەیـە ببێتـە هـۆی شیبوونەوەی خوێن (haemolysis)و کەم خوێنی و پاشان خوێنبەربوون.

3.نسایدەکان (NSAIDs): وەکو ئەسپرین (Aspirin)و پرۆفـین (Ibuprofen)و..هتـد. زۆری بـەکارهێنانی ئـەم دەرمانانە هەندێک جار دەبێتە هۆی لوت پژان. چونکە ماوەی خوێن مەیاندن زیاد دەکەن.

5.بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش (Fever):.

بەرزبوونـەوەی پلـەی گـەرمی لـەش "تا" لەوانەیە ببێتـە هۆی لوت پژان، بەهۆی ووشك بوونەوەو کۆبوونەوەی خوێن لەناوپۆشی لوتدا، ئەو "تا"یەی کە خوێنبـەربوون دروسـت دەکـات زیـاتر بـەهۆی نەخۆشـی میکرۆبییـەوە دروسـت دەبێت، لەوانە:.

*سورێژە (Measle):.

*ملەخڕێ (Mumps).

*گرانەتا (Enteric Fever).

*تای ڕۆماتیزمی (Rheumatic Fever).

*مێکوتە (Varicella=Chickenpox).

*ئاوڵە (Variola=Smallpox): ئەم نەخۆشییە ئێستا لە جیهاندا نـەماوە، ئـەویش بـە قـەلاچۆکردنی (eradication) بەهۆی کوتانەوە (Vaccination).

6.نەخۆشـی کـورت خایـەنی گورچیلـە (acuterenal disease):

نەخۆشی گورچیلە دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی نایترۆجین لە خوێنـدا (uremia)و بەرزبوونـەوەی پەسـتانی خوێـن، کـە هـەندێك جـار بەشـێوەی خوێنبـەربوون و لـوت پـژان دەردەکەوێت.

بڵاوترین هۆکارەکانی لەوت پژان لەمنداڵدا:

1.تەنی نامۆ.

2.دەرزە کۆپانی لوت.

3.هەوکردنی بەروانکەی لوت.

4.هەوکردن و گەورەبوونی ئاڵووی لوت-گەروو.

5.لەخۆوە لوت پژان (هۆکار نەزانراو).

بڵاوترین هۆکارەکانی لوت پژان لە بەساڵاچووانا:

1.پاڵەپەستۆی بەرزی خوێن.

2.شێرپەنجە.

3.لەخۆوە لوت پژان (هۆکار نەزانراو).

ئەو شوێنانەی لە کاتی لوت پژاندا خوێنبەربوون تیایاندا ڕوودەدات:.

1.ناوچەی لیتل (Little's area):.

ئەم ناوچـە بچوکـە دەکەوێتـە بەشـی پێشـەوەی دیـواری نێوان کونە لوتەکان، کە چەند خوێنبەرێك لێرەدا لە یەك نزیك دەبنـەوەو شـێوە تۆڕێـك دروسـت دەکـەن، پێـی دەوترێـت (Kiesselbach's plexus)، شایانی وتنە (90%ی حاڵەتەکانی لوت پژان خوێنبەربوونەکە لێرەدا ڕوودەدات.

2.لە سەروو پەرەکەی ناوەندی لوتەوە (Above middle turbinate):.

لـە نـاو لـوت دا سێ پەرەکە هەیە: خـوارەوە، نـاوەندو سـەرەوە، هـەندێك جـار لـە سـەروو پەرەکـەی نـاوەندەوە خوێنبـەربوون ڕوودەدات، بەتایبـەت لـەو کەسـانەدا کـە بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان لەگەڵدا نییە.

3.ناوچەی ورد ڕەف (Woodruff's area):.

ئـەم ناوچەیـە دەکەوێتـە کۆتـایی دواوەی پەرەکـەی خوارەوەی لوت، کە تۆڕێکی خوێنهێنەری تێدایە. (Venous plexus).

4.لـە هـەموو ناوچـەکانی دیکـەی لـوت ئەگـەری خوێنبەربوون هەیە، بەلام زۆر بەکەمی.

نیشانەکانی لوت پژان Clinical features

1.خوێنبـەربوون: بڕەکـەی جیـاوازە، لـە چـەند دڵۆپێکی کەمەوە تا بڕێکی ئەوەندە زۆر کە مەترسی بۆ سەر ژیانی نەخۆشەکە دروست بکات.

2.خوێنبەربوونەکە یان لە بەشی پێشەوە دەبێت کە بە ئاشکرا دەبینرێت، و یان لە بەشی دواوە دەبێت، کە نەخۆشەکە لەوانەیە قوتی بدات یان بەشێوەی بەڵغەمی خوێناوی (Haemoptysis) فڕێی دەدات، و یان وەکو ڕشانەوەی خوێناوی (Haematamesis) هەڵی دەهێنێتەوە.

3.لەوانەیە نەخۆشەکە تووشی دڵەخورپێ (anxiety)و گرفتی دەروونی ببێت بەبینینی خوێنەکە یان نەوەستانەوەی خوێنبەربوونەکە.

4.ئەگەر خوێنبەربوونەکە زۆر بوو، نەخۆشەکە توشی داخورپان (Shock)و لە هۆشی خۆچوون دەبێت.

پشکنینە تاقیگەییەکان لە حاڵەتی لوت پژاندا (Investigations)

1.پێوانی پەستانی خوێن (Blood pressuve):

لە حاڵەتی لوت پژاندا پەستانی خوێن (ضغط الدم) پێویستە بپێورێت؛ ئەگەر بەرزبوو ئەوا پێویستە زوو چارەسەر بکرێت، چونکە دەبێتە هۆی بەردەوام بوونی لوت پژانەکە. و ئەگەر نزم بوو، ئەوە نیشانەی لەدەستچوونی بڕێکی زۆری خوێنەو پێویستە خوێن بگوێزرێتەوە بۆ نەخۆشەکە.

2.پشکنینی خوێن (Haemogram):

پشکنینی خوێن بۆ دیاریکردنی کەم خوێنییە، کە لەوانەیە لوت پژانەکە بووبێتە هۆی کەم خوێنییەکە، یان کەم خوێنییەکە بووبێتە هۆی لوت پژانەکە.

3.پشکنینی توانای مەیینی خوێن (Coagulation test):

بۆ زانینی گرفتەکانی مەیینی خوێن.

4.هێڵکاری تیشکی (Radiography):.

بۆ دەست نیشان کردنی:

1.هەر شکاوییەک لەئێسکەکانی لوتو دەوروبەری،

2.هەر شێرپەنجەیەک لە لوتو گیرفانە هەواییەکان،

3.هەوکردنی تیژی گیرفانە هەواییەکان (acute sinusitis).

5.پشکنینی پارچەی زیندوو (Biopsy):

ئەم پشکنینە بریتییە لە لێکردنەوەی پارچەیەک لە هەر لوویەک یان هەڵئاوساییەک کە گومانی شێرپەنجەی لێبکرێت، پاشان پشکنینی وردبینی (microscopic) بۆ دەکرێت.

هەروەها ئەم پشکنینە بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە پووپییەکانی لوتیش بەکاردەهێنرێت.

6.سی تی سکان (C T Scan):

هەندێک جار ئەگەر پێویست بکات (C T Scan) بەکاردەهێنرێت، کە بریتییە لە وێنەگرتنی چین بەچینی ناوچەی لوت.

چارەسەری لوت پژان (Treatment)

قۆناغی یەکەم:.

فریاگوزاری کوتوپڕ (First aid):

فریاگوزاری سەرەتایی بە هەوڵدان بۆ وەستانی خوێنبەربوونەکە دەبێت بە یەکێک لەم ڕێگایانە:.

1.پەستان خستنەسەر کونە لوتەکان (Pressuve on nose):.

بۆماوەی چەند خولەکێک بە پەنجەکانت هەردوو کونە لوتت پێکەوە بنوسێنی، کە لە زۆر حاڵەتدا دەبێتە هۆی وەستانەوەی لوت پژانەکە، بەڵام دەبێت ئەوە بزانین کە فشارخستنە سەر بەشە ئێسکەکەی لوت هیچ سودی نییە.

2.بەکارهێنانی سەهۆڵ یان لەفافەو پەڕۆی سارد (Ice or cold pack):.

سەهۆڵ یان لەفافی سارد بخرێتە سەر بەشە ئێسکەکەیلوت (nasal bridge) دەبێتە هۆی دروست بوونی پەرچە گرژبوونی دەمارە خوێنەکانی ناو لوت (Vasoconstriction)و گیرسانەوەی خوێنبەربوونەکە.

3.شێوازی ترۆتەر (Trotters procedure):

ئەم ڕێگایە لەو کەسانەدا بەکاردەهێنرێت کە تووشی لوت پژان دەبن و لە هەمان کاتدا بەرزی فشاری خوێنیشیان لەگەڵدایە. لەم حاڵەتەدا پێویستە نەخۆشەکە دابنیشێتو کەمێک خۆی بۆ پێشەوە بنوشتێنێتەوە، پاشان دەمی بکاتەوەو بەخێرایی هەناسە لە ڕێگەی دەمەوە بدات؛ بۆئەوەی ڕێگە نەدات هیچ خوێن قووت بچێتو لە هەمان کاتدا هەر خوێنێکیش لە گەرووداً بێت بێتە دەرەوە. هەروەها بەم کردارە پەستانی خوێنیش نزم دەبێتەوە.

قۆناغی دووەم:.

دۆزینەوەو چارەسەرکردنی هۆکاری لوت پژانەکە:.

ئەگەر توانرا هۆکاری لوت پژانەکە دیاری بکرێت ئەو کات چارەسەر بەپێی جۆری هۆکارەکە دەبێت.

قۆناغی سێیەم:.

چارەسەری ناوچەی لووت پژانەکە (Local Management):.

1.سوتاندن (Cauterization):.

ئەگەر شوێنی خوێنبەربوونە (Bleeding point) دیاریکرا، ئەوا بە یەکێك لەم رێگایانەی خوارەوە دەتوانرێت بسوتێنرێت:.

أ.سوتاندنی کیمیایی (Chemical Canterisation):. بە بەکارهێنانی یەکێك لەم ماددانە:.

*نیتراتی زیو Silver nitrate.

*ترشی کرۆم Chromic acid.

*ترشی سیانە کلۆریدی سرکە Trichloro acetic acid.

*ترشی کاربۆلیك Carbolic acid.

ب.سوتاندنی کارەبایی (Electro Cauterisation): بە بەکارهێنانی وایەرێکی تایبەت کە پێی دەوترێت "وایەری گەرمی سور" "Hot Red Wire".

ج.سوتاندنی گەرمیی (Thermal Cantery):.

هەندێك جار تەزووی کارۆموگناتیسی (Galvanic Current) بەکاردەهێنرێت کە دەبێتە هۆی گەرم بوونی شانەکانی ناو لووت و مەیینی خوێنەکەی ناوی، ئەم پرۆسەیە پێی دەوترێت "مەیاندنی خوێن لە رێگەی گەرم کردنەوە" "Coaulation Diathermy".

تێبینی:

*پێش سوتاندن پێویستە ناو لووت سڕ بکرێت (Anaesthesia) بە بەکارهێنانی پارچەیەك لۆکەی تەرکراو بە مادەی کۆکاین (Cocaine) یان زایلۆکاین (Xylocaine)، کە هەندێك جار خوێنبەربوونەکە بەکاریگەری ئەم مادانە دەوەستێت، چونکە دەبنە هۆی گرژبوونی لولە خوێنەکانی ناوپۆشی لووت.

*لە هەندێك حاڵەتدا وەکو نەخۆشی -تۆسلەر- لە جێگەی سوتاندن لەوانەیە ساردکردن بەکاربهێنرێت بۆ وەستانەوەی خوێنبەربوونەکە، کە پێی دەوترێت نەشتەرگەری ساردکردن (Cryosurgery).

2.دانانی پلیتە بۆ لووت (Nasal packing):

پێش بەکارهێنانی پلیتە پێویستە هەموو هەوڵێك بخرێتە کار بۆ کۆنترۆڵکردنی لووت پژانەکە، چونکە پلیتە دانان دەبێتە هۆی زیاتر تێکشکانی ناوپۆشی لووت و نەخۆشەکەش زۆر پێی بێزارە. هەروەها دەبێتە هۆی درەنگتر چاکبوونەوەی لووت پژانەکە، بەڵام بەکارهێنانیشی لە حاڵەتی ترسناکدا ژیانی نەخۆشەکە لە مردن رزگار دەکات.

أ.پلیتەی پێشەوەی لووت (Antevior nasal packing):

ئەگەر خوێنبەربوونەکە پاش سوتاندن هەر بەردەوام بوو، پلیتەی پێشەوە بۆ لووت دادەنرێت بە بەکارهێنانی لەفافی شریتی کە چەورکرابێت بە مادەی ڤازلین یان پارافین.

(ئەگەر لەفافەکە چەور نەکرابێت دەلکێت بە ناوپۆشی لووتەوەو لە کاتی لابردنیدا ئازارێکی زۆر دروست دەکات، و ئەگەری دووبارە خوێنبەربوونەوە هەیە).

لەفافەکە بەشێوەیەکی چین چین لە بنکی لووتەوە بۆ سەرەوە بەقایمی و توکمەیی دادەنرێت. پێویستە پاش 24-48 کاتژمێر لابرێت و جارێکی دی شوێنی خوێنبەربوونەکە بپشکنرێت، و ئەگەر پێویست کرد جارێکی دی دەسوتێنرێت.

تێبینی:

*چەند جۆرێك لەفافی شریتی (Ribbon gauze) هەیە کە بۆ پلیتە دانان بەکاردێت:

-لەفافی ڤازلین (Vaseline gauze).

-لەفافی پارافین (Bismuth Iodoform paraffin paste).

-لەفای تامپون (Tampons).

-لەففی ئەدرینالین: بەڵام ئێستا بەکارنامێنرێت چونکە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، بەمەش ئەگەری ئەوە هەیە لوت پژانەکە بەردەوام بێت.

*هەندێك جار بۆ گیرسانەوەی لوت پژانی پێشەوە دەتوانرێت باڵۆن بەکاربهێنرێت، کە پێی دەوترێت باڵۆنی برایتۆن (Brighton Balloon)، ئەویش بە هەواکردنە ناو باڵۆنەکەوە تا پەستانی دەخاتە سەر شوێنی خوێنبەربوونەکەو دەیوەستێنێتەوە. بەڵام وەکو پلیتەکە باش نییەو مەترسی دروست بوونی برینی ناو لوتیشی هەیە بە مردنی شانەکانی لوت بەکاریگەری پەستانەکە.

ب.پلیتەی دواوەوەی لوت (Posterior nasal packing):

ئەگەر پاش دانانی پلیتەی پێشەوە خوێنبەربوون بەردەوام بوو، پێویستە پلیتەی دواوەوەی لوت دابنرێت.

چۆنێتی دانانی: پێش دانانی پلیتەکە پێویستە نەخۆشەکە سڕبکرێت (بەنج بکرێت) بەسڕکردنی گشتی (بنج العام) یان بە سڕکردنی ناوچەیی (بنج الموضوعي)و لەگەڵیشیدا دەرمانی هێورکەرەوەی بدرێتێ. پاشان لە هەر کونە لوتێکەوە سۆندەیەك (Catheter) دەبرێتە ناوەوەو لە دەمەوە دەردەهێنرێت، سەری هەر سۆندەیەك تۆپەڵێك لەففی پێوە دەبەسترێت‌و سۆندەکان لە لوتەوە رادەکێشرێتەوە، تا دەگاتە ناوچەی دواوەی لوت-گەروو (Nasopharynx)، کە لەوێدا توند دەبێت، پاشان سۆندەکان بەدوو پارچە تیپ لەرووی پێشەوە دەبەسترێت بە کۆڵەی لوتەوە (Nasal Columella). لە هەمان کاتیشدا پلیتەی پێشەوەیش دادەنرێت.

ج.سۆندەی فۆلی (Foley Catheter):

ئەم سۆندەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی خوێنبەربوونی بەشی دواوەی لوت بەکاردەهێنرێت. پاش ئەوەی نەخۆشەکە سڕدەکرێت بە سڕکردنی ناوچەیی (Local anaesthesia) سۆندەکە کە باڵۆنێکی پێوەیە بەناو لوتدا دەبرێت تا دەگاتە بەشی دواوەی ناوچەی لوت-گەروو. پاشان هەوا دەکرێتە باڵۆنەکە تا رادەیەك پەستان بکەوێتە سەر ناوچەی خوێنبەربوونەکە، ئەم پەستانەش دەبێتە هۆی وەستانەوەی لوت پژانەکەو کەمتریش بێزارکەرە بۆ نەخۆشەکە.

3.چەورکردن Lubrication.

ئەگەر خوێنبەربوون بەهۆی وشك بوون‌و دروست بوونی توێژاڵەوە بوو لە بەرواتکەی لوتدا (وەکو لە نەخۆشی وشکە هەوکردنی لینجە پەردەی لوت)، بەکارهێنانی هەریەك لەم مادە چەورکەرانەی (Lubricants) خوارەوە، دەبێتە هۆی گیرسانەوەی لوت پژانەکە:

-مەڵهەم Ointment.

-ڤازیلین Vaseline.

-مادەی گی Ghee.

-ڕۆن Oil.

-کەرە Butter.

ئەم مادانە ناهێڵن ناوپۆشی لوت وشك ببێت‌و توێژاڵ دروست بکات.

قۆناغی چوارەم:

چارەسەری گشتی لەش Systemic Management--

1.پشوودان Bed rest--:.

نەخۆشەکە پێویستە بۆ ماوەیەك لە جێگادا پشوبدات‌و خۆی ماندوو نەکات، چونکە بە لەدەستدانی بڕێکی زۆری خوێن بێهێزی‌و لاوازی روو لە نەخۆشەکە دەکات.

2.پێوانی فشاری خوێن Blood pressure Measurement-:.

پێویستە پەستانی خوێن بە ئامێری پەستان پێو (sphygmomanometer) دیاری بکرێت، ئەگەر نەخۆشەکە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنی لەگەڵدا بوو، پێویستە دەرمانی نزم کەرەوەی پەستانی بدرێتێ. (Hypotensive drugs).

3.خوێن پێدان -Blood transfusion-:

ئەگەر نەخۆشەکە ڕەنگی زەرد هەڵگەڕاو ڕێژەی لێدانی دڵی زیادی کردو ئارەقی کردەوە، ئەوە نیشانەی لەدەستچوونی بڕێکی زۆری خوێنەو پێویستە خوێنی بۆ بگوێزرێتەوە.

4.مادەکانی خوێن مەیاندن (Coagulant agents):.

هەندێك کات وا پێویست دەکات مادەی خوێن مەیێنەر بدرێت بە نەخۆش، وەکو:

-ڤیتامین K و ڤیتامین C.

-کالسیۆم Calcium.

-ئەماینۆ کاپرۆیك ئەسید Aminocaproic acid.

-ترانێکزامیك ئەسید Tranexamic acid.

-ئەدینۆکرۆم Adenochrome.

-کاربازۆکرۆم Carbazochrome Saicylate.

-لیگنۆکاین Lignocaine: کاتێك خوێنبەربوون بەهۆی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانەوە ڕوو بدات ئەم دەرمانە بەشێوەی دەرزی بەکاردەهێنرێت.

دەرمانەکانی دیکەش شیبوونەوەی فایبرینی خوێن (Fibrrinolysis) ئەهێڵن.

5.دەرمانی دژە ژیانی Antibiotics-:-.

ئەگەر ئەخۆشەکە پلیتەی بۆ دانرا، پێویستە دەرمانی ئەنتیبایۆتیکی بدرێتێ، بۆ ئەوەی تووشی ئەخۆشی میکرۆبی نەبێت.

6.دەرمانی هێورکەرەوە Sedative-:-

لوت پژانی زۆرو بەردەوام پەشێوی و ناثارامی دەروونی لای نەخۆش دروست دەکات، بۆ چارەسەری ئەمەیش، دەرمانی هێورکەرەوە بەکاردەهێنرێت.

7.چارەسەری هۆرمۆنی Hormonal therapy-:-

کاتێك لوت پژان بەهۆی ئەخۆشی بۆماوەیی فراوانبوونی لولە خوێنەکانەوە (Telangiectasia) ڕوودەدات، ڕژانە نیوگرام ئیسینایل ئیسترا دایۆل (Ethenyl oestradiol) بەکاربهێنرێت سودی دەبێت.

قۆناغی پێنجەم:

چارەسەری تیشکی Irradiation therapy:

لە هەندێك حاڵەتی لوت پژاندا کە زۆرەو ناتوانرێت کۆنترۆڵ بکرێت، وەکو (Telangiectasia)، چارەسەری تیشکی لەوانەیە سودی هەبێت.

قۆناغی شەشەم:

چارەسەری نەشتەرگەرییانە Surgical Management:.

دوا هەوڵ بۆ کۆنترۆڵکردنی لوت پژان بە نەشتەرگەری دەبێت، بە یەکێك لەم ڕێگایانە:

1.بەستنی خوێنبەرەکان (Ligation):

ئەگەر بە هیچ ڕێگایەکی دی نەتوانرا چارەسەری لوت پژان بکرێت، ئەو کاتە پێویستە ئەو خوێنبەرانە ببەستین کە خوێن دەبەن بۆ لوت و دەوروبەری. وەکو:

*خوێنبەری دەرەکی مل-External Carotid artery-.

*خوێنبەری ڕوومەت Maxillary artery-- ئەمە باشترین و ئاسانترینیانە.

*خوێنبەری بێژنگی پێشەوە Anterior ethmoidal artery- بە نەشتەرگەرییەکی تایبەت، پێی دەوترێت نەشتەرگەری (Caldwell-Luc).

2.هەڵکۆڵین (Exenteration):-.

لە حاڵەتی لوت پژان بەهۆی (Telangiectasia) و هەندێك جار پێویست بە هەڵکۆڵینی ئارچە توشبووکەو پاشان لێدانی پارچە پێست دەکات.

3.برین و لێکردنەوەی بەشێك لە ژێر ناوپۆشی لوت-Submucous Resection:-

ئەم نەشتەرگەییە زۆر بەدەگمەن لەسەر ئەخۆشانەدا بەکاردەهێنرێن، کە دیواری نێوان کونە لوتەکانیان خواربووەو یەکێکیان تەسك بووەتەوە. بەم نەشتەرگەرییە ئەو کونە لوتە فراوان دەکرێت، بە برین و لێکردنەوەی بەشێك لە ژێر ڕووپۆشی سەر دیواری جیاکەرەوەی کونە لوتەکان، بەمەیش ئەگەری ڕوودانی لوت پژان کەم دەبێتەوە.

دەرئەنجامە خراپەکانی لوت پژان Complications

1.لە دەست چوونی خوێن (Blood loss): کە لەوانەیە کەم یان زۆربێت.

2.دابەزینی کتوپڕی پەستانی خوێن، کە لەوانەیە ببێتە هۆی ڕوودانی جەڵتەی دڵ یان جەڵتەی دەماغ.

3.توشبوون بە ئەخۆشی کزئەندامی هەناسەدان، بەهۆی دانانی پلیتەوە.

سەرچاوە:

1.Mohd. Maqbool, Textbook of Ear, Nose & Throat Diseases. Eighth Edition.

2.Logan Turner's. Disease of Nose, Throat and Ear, Eighth Edition.

3.Hall and Colman's. Disease of the Ear, Nose and Throat. Fifteenth Edition.

4.K.B. Bhargava and T.M. Shah, A Short Textbook of E.N.T. Diseases.

5.P.D. Bull, Lecture Notes on Diseases of the Ear, Nose and Throat. Seventh Edition.

کونە ڕەشە ...

لووشەرە ترسناکەکان...

جەمال محەمەد ئەمین

پسپۆری فیزیا

کونە ڕەشەکان... هەڵلووشەرێکی ترسناکن، نابیندرێن، ئەستێرە هەڵدەلووشن لە ناوسکە لوولپێچییەکەی کات و شوێنیاندا نوقمیان دەکەن! ئاخۆ (گەردوونزانی کێشکردن)ی نوێ وایان لێدەکات دەرکەوتوو بن؟!!...

کاتێك لێرەوە لەم سەر زەوییەوە سەیری ڕێگای شیری دەکەین، ئەو مەجەڕەیەی کە زۆر دڵڕفێنن و قەشەنگ خۆی نمایش دەکات، ڕێگایەکی دوورو درێژی شیری نەخشێنراو بە ئەستێرە کە هەروەك ڕووبارێك لە ئەستێرە بەڵام بێ سەرەتاو کۆتایی دەردەکەوێت، ئا ئەوە دیمەنی جوان و ڕەنگینی مەجەڕەکەمانە، بەلام لە شوێنێکی ئەو مەجەڕەیەدا، لەئەستێرگای (کەوان) لە ناوجەرگەی مەجەڕەکەماندا دڕندەیەك هەروەك جاڵجاڵۆکە لە نێو تەونەکەیدا خۆی حەشاردراوە، چاوەڕوانە کە ئەستێرەیەك یان پەڵەیەکی گازی لێی نزیك بێتەوە ئەویش هەڵیلووشێت و لە لوولپێچی (شوێن و کاتدا) بۆ هەتاهەتایی حەشاری بدات و نوزەی لێ بېڕێت و هەرگیز دەرەوە نەبینێتەوە؟.

زاناکان ناوی (کونی ڕەش)ی بارستە گەورەیان لەو دڕندەیە ناوە، چونکە کونی ڕەشی بچووکیش هەیە لەم گەردوونەدا کە بریتیە لە جەستەی ئەستێرەیەکی هەڵوەشاوەو بەملیۆنەها لەو جۆرە کونەڕەشانە بە گەردووندا بڵاوبوونەتەوە، بەڵام کونی ڕەشی بارستە گەورە بەو جۆرە نیە، بارستاییەکەی لەبارستایی خۆر زیاترە بە 2 ملیۆن جار! مەوداکەشی سێ ملیۆن کم دەبێت واتە 2 هێندی تیرەی خۆر، لەوەش خراپتر زانا گەردوونیەکان دەڵێن کە لە ناوجەرگەی مەجەڕەکانی دیکە کونی ڕەشی وا هەیە کە بارستاییەکەی دەکاتە ملیار ئەوەندەی بارستایی خۆر!! ژنە زانای فیزیایی گەردوونی (سۆزی کولن زاهن) لە ڕوانگەی (پاریس مۆدون) جەخت لەسەر ئەو ڕاستیە دەکاتەوە، زانا گەردوونیەکانیش چەند ساڵێکە گەیشتوون بەو ڕاستیە.

زەبەلاحێك ئەستێرەی لێ دەرباز نابێت؛

چۆن زاناکان قایل بوون بە بوونی ئەو دڕندانە؟ لەکاتێکدا ئەوانە نابیندرێن، لە ڕاستیدا بۆ تێگەیشتن لەوە پێویستە زاناکان پەنا ببەنە بەر هەندێك لە فرت و فێڵ، دەبێت ئەوان ئەوە بزانن کە کونەڕەشەکان شوێنی یان شتی زۆر چڕی وان کە (کات و شوێن) لە مەوداکانیاندا هیچ چەمکێکیان نامێنێت! هەروەك هەورە بروسکەیەك هەرچی ئەستێرەیەك یان تیشکێکی ڕووناکی نزیك بێتەوە لەمەوداکانیان ئیتر ئەوە بەرەو تیاچوونی هەتاهەتایی دەڕۆن، بەمانایەکی دی ئەو کونەڕەشانە تاریك و نوتەکن هەربۆیە بۆ کەشف کردنیان دەبێت ڕێگای ناڕاستەوخۆ بەکاربهێنرێن، کە ئەوانیش خۆیان لەو بەڵگانەدا دەبیننەوە کە بەکاردێن بۆ کەشف کردنیان. یەکێك لەوانەی کە بەڵگەن لەسەر بوونی کونی ڕەش، ئەو جوڵە بە سووڕە نارێك و شێتانەی ئەو شتانەیە کە کونە ڕەشەکە هەڵیاندەلووشێت، ئەستێرە هەڵلوشراوەکە بەخێراییەکی زۆر گەورە و بە جوڵەیەکی نارێکانەی ناودراو بەکونە ڕەشەکە دەڕوات کە زاناکان تێبینی ئەو جۆرە جوڵەیەی ئەستێرەکە دەکەن، ئیتر لەوەوە دەزانن کە ئەو جۆرە جوڵە بەسوڕە بە هۆی بوونی کونێکی ڕەشەوە دەبێت،

چەند ساڵێکیشە زانا گەردوونیەکان بەو ڕاستیە گەیشتوون، لە ساڵی (1996) دا زانا گەردوونیە ئەڵمانیەکان توانییان کە بارستایی کونێکی ڕەش دیاری بکەن کە دەکەوێتە ناوجەرگەی مەجەڕەکەمان، بارستاییەکەی بە (2.5) ملیۆن جار ئەوەندەی بارستایی خۆر مەزەندە کرا، (سۆزی کولن کامن) دەڵێت: ئەمڕۆ ئێمە توانیومانە ناوجەرگەی چل لەو مەجەڕانەی دەوروبەرمان دیاری بکەین کە هەریەکەیان کونێکی ڕەشی تێدایەو، هەرچەندە بلقی مەجەڕەکە، واتە بەشە زۆر ڕووناکەکەی ناوەڕاستی مەجەڕەکە، گەورە بێت ئەوا کونە ڕەشەکەی ئەوەندە گەورەتر دەبێت.

بەڵگەیەکی دیکەی بوونی کونی ڕەش بریتیە لەو ڕووناکیەی کە لەو تەنانەوە دەردەچن کە لەلایەن کونە ڕەشەکەوە قووت دەدرێت، لە ڕاستیدا کاتێک ئەو ئەستێرە یان پەڵە گازیەی کە لەلایەن کونەڕەشەکەوە هەڵدەلوشرێت دەکەوێتە ژێر فشارێکی ئەوەندە گەورەوە کە پلەی گەرمیەکەی دەگاتە ملیۆنەها پلەی سیلیزی لەوکاتەشدا ئەو ئەستێرەیە گورزە تیشکی (X)ی بەهێز دەردەکات کە لەلایەن ڕوانگەفەزاییەکانی تایبەت بە درێژە شەپۆلەکانەوە کەشف دەکرێت، لە ئەیلولی (1999)دا و بە هۆی تەلسکۆبی (چاندرا)ی ئەمەریکی لە پەیمانگای (ماساشوستس)ی تەکنۆلۆژی زاناکان توانیویان کە لە ناوجەرگەی مەجەڕەی ڕێگای شیردا سەرچاوەیەکی بەهێزی تیشکی (X) دیاری بکەن کە ئەوەش بەڵگەیە لەسەر بوونی کونی ڕەشی بارستە گەورە لە مەجەڕەکەماندا، لە ڕۆژی (26)ی تشرینی یەکەمی (2000)دا هێزی ئەو سەرچاوە تیشکیە زیادی کردووە بە (45) هێندی یەکەمجاری پێش ئەوەی بگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی دوای چەند کاتژمێرێك، بی گومان ئەمەش ئەوە دەردەخات کە کونە ڕەشەکە تەنێکی وەك هەسارۆکەیەك یان کلکدارێکی قووت دابێت و لە وکاتەدا درندەکە گڕابێت! بەڵام نەتوانراوە کە بە وردی مەودای ئەو کونە ڕەشە دیاری بکرێت، هەرچەندە چاوەڕوانی ئەوەش دەکرێت.

(ڕوانگەی چاندرا) و هاوتا ئەوروپییەکانی (KMM، نیوتۆن) زانیاری وایان بەخشیوە کە بەڵگەن لەسەر بوونی سەرچاوەی تیشکی (X) لەم گەردوونەدا کە دوور نیە لە پشتەوەی ئەو سەرچاوانەوە کونی ڕەش هەبن.

بەڵگەی دیکە زۆرن کە پاڵپشتن بۆ ئەوانەی پێشو، لەوانەش ئەو وێنانەی کە لە لایەن تەلسکۆبی فەزایی (هابڵە)وە نێردراونەتەوە دەربارەی ئەو جوڵە بێشومارەی گازو تۆزە گەردوونیەکانی ناوجەرگەی هەندێك لە مەجەڕەکان، هەروەها تەلسکۆبە ڕادیۆییەکانیش وێنەی زۆر جوان و قەشەنگیان ناردۆتەوە دەربارەی تەوژمەکانی پلازما کە لەناوجەرگەی مەجەڕەکانەوە دێن، بە پێی لێکدانەوەی ئەو وێنانە دەشێت کە ئەو تەوژمانە لە کونی ڕەشی زۆر بارستاییەو دەرچووبن کە لەو ڕێگایەوە بەشێك لە ووزە زۆرەکانیان دەردەپەڕێنن، بەڵام زانای فیزیایی گەردوونی فەرەنسی (جان پییر- لاسوتا) وا دەبینێت کە هێشتا ئەوە ڕوون نیە و دەڵێت: (تا ئێستاش ئێمە لەو دەربەرینە مادیەی پلازما تێناگەین کە بە پێچەوانەی یاساکانی کێشکردنەوەیەو، ئەوەش یەکێکە لە بابەتە تیۆریەکان و چاوەڕوانی لێکدانەوەیە) بەڵام لە داهاتووی نزیکدا لە ڕێگای تەلسکۆبی ئەوروپی (ئینتگرال)ی تایبەت بە تۆمارکردنی تیشکەکانی گاماوە، زانیاری زیاتر لەو بارەوە بە دەست دەهێنرێت، چونکە ئەو تەلسکۆپەو بە هاوکاری لەگەڵ ڕوانگەی ئەڵمانی- فەرەنسی (هس) کە لە نامیبیای ئەفریقیادا جێگیرکراوە و لە چوار بەش پێك دێت و شیکردنەوە دەکەن بۆ تیشکەکانی گاما، لەوەدەچێت کە لە ڕێگای ئەو تەلسکۆپانەوە وەڵامی بەشێك لە پرسیارەکانی دەربارەی تەوژمەکانی پلازما بدرێتەوە. لەو پرسیارانەش کە پێویستیان بە وەڵامە، ئایا ئەو ڕووناکیە چی بەسەر دێ کە لەلایەن کونە ڕەشەکەوە هەڵدەلوشرێت؟ ئەستێرەکان کە نزیك دەبنەوە لە کونە ڕەشەکە چییان بەسەردا دێت؟ زانای گەردوونی (جان پییر- لۆمینیە) دەڵێت کە ئەستێرەکە تووشی دا دڕان دێت بەهۆی هێزی زۆری هەڵکشان و داکشانی هێزی کێشکردنی کونەڕەشەکەوە، پرسیارێکی دیکەی گرنگ ئاخۆ کونەڕەشە بارستاییە زۆرەکان چۆن دروست بوون؟ ئایا لە ئەنجامی قووت دانی ژمارەیەکی زۆر لە ئەستێرە؟ یان بەرهەمی ئێك هەڵوەشانی کەلە ئەستێرەکانن؟ (لۆمینیە) دەڵێت: (هەردوو نموونەکان ڕێ تێچوون، ناکرێت کە هەموو کونە ڕەشەکان لە ئەنجامی گەورەبوونی قۆناغبەندیەوە بێت چونکە ئەو کارە زۆری دەوێت، بەڵام ئێمە ژمارەیەکی ڕوو لە زیادبوو لە کونی ڕەش دەناسین کە بارستایی زۆرن و دەکەونە نێو مەجەڕە دوورەکان لە ئێمەوە، لەبەرئەوە ئەو کونانە زۆر کۆنن و و کە ئەوەش بەڵگەی ئەوەیە کە ئەو کونە ڕەشانە لەگەڵ مەجەڕەکاندا دروست بوون.) بەڵام ئەوەی گرنگە ئەوەیە کە مێژووی کونەڕەشە بارستاییە گەورەکان دەکاتە مێژووی مەجەڕەکان، بۆیە پێویستە زانیاری زۆر لەسەر ئەو کونەڕەشە نادیارانە کۆبکرێتەوە زیاتر شارەزای ئەو نادیارانە بین!.

چریەکانیان سەرسوڕهێنەرن؛

گروپێکی (ئیتاڵی- فەرەنسی) کە پێك دێت لە نزیکەی (100) زانای فیزیایی و ئەندازیار و کارمەند، دواچاو پیاخشاندنیان بەسەر ئەو ئامێرە سەیرەی بە ناوی (Virgo)ەوە

دەناسرێت واتە دۆزەرەوەی کونە ڕەشەکان، دووباڵی ئامێرەکە کە درێژی هەریەکەیان (4کم) دەبێت لەماوەی 2 ساڵی داهاتوودا دەست بەکاردەبن بنچینەی کاری ئەو ئامێرە (لەرینەوەیە بە ئاوان) واتە لەرینەوەی شەپۆلە دەنگیەکانی کێشکردن کە نەبیستراون، کە زاناکان زۆر بە ئارامەوە چاوەڕوانی ئەو لەرینەوانە دەکەن چونکە ئەوە بەڵگەی ڕاستەوخۆیە لەسەر بوون و کەشف کردنی کونەڕەشەکان، بەڵگەکانی پێشوتر هەموویان ناڕاستەوخۆ بوون، وەک بەدواداچوونی جوڵەی ئەستێرەو پەڵە گازیەکانی کە نزیک دەبنەوە لە کونە ڕەشەکەو، ئینجا دەرچوونی تیشکی X لەو تەنانەوە، بەڵام ڕێگای لەرینەوە وەک زانای فیزیایی (پاتریس هلو) دەڵێت کە تاقەڕێگای کەشف کردنی ڕاستەوخۆی کونەڕەشەکانە، کە ئەگەر توانرا بەشێوەی ڕاستەوخۆ ئەو لەرینەوانە لە هەردوو دووری شوێن کاتدا تۆمارکران، ئیتر بەو جۆرە زاناکانی ڤیرگۆ لە هەوڵی ئەوەدان بەشێوەی ڕاستەوخۆ هەڵوەشاندنەوەو لەناوچوونی ئەستێرەیەک یان بەیەکدادانی دوو کونی ڕەش ببینن!!.

لەڕاستیدا لە میانەی ئەو ڕووداوانەی کە بەسەرکونی ڕەشدا دێت لەئەنجامی هەڵلووشینیان بۆ ئەستێرەکان یان بەیەکدادانی دوانیاندا، لە ئەنجامی ئەوا ئەدلو بەهۆی چڕی زۆری کونە ڕەشەکانەوە لەرینەوە ڕوودەدات، بەڵام لەرینەوەی شوێن و کات بەهۆی شەپۆلەکانی کێشکردنەوە، ئەو شەپۆلانەی کە زانای بەناوبانگ (ئەنشتاین) لە ساڵی (1916)دا لە میانەی تیۆریە نسبیە گشتیەکەیدا پێشبینی بوونی کردبوو، واتە کەشف کردنی ئەو شەپۆلانە بەڵگەیە لەسەر بوونی کونی ڕەش و لەوەش گرنگتر ئەوە بەڵگەیە لەسەر ڕاستێتی ئەو پێشبینیەی ئەنشتاین کە پێش (88) ساڵ لەمەوبەر لە تیۆریە نسبیە گشتیەکەیدا ئاماژەی بۆ کردووە! بەڵام کەشف کردنی ئەوشەپۆلانەی کێشکردن هەروا ئاسان نیە، پێویستە یەکەم جار زاناکان بزانن کە شەپۆلەکانی کێشکردن چین و کامانەن؟ کە دەربەچن لە ئەنجامی بەریەک کەوتنی دووکونی ڕەشدا، ئەوەش کاری تۆژەرەوەکانی تۆڕەی (سەرچاوەکانی شەپۆلەکانی کێشکردن) دەبێت لە (بوتسدام-ئەڵمانیا) کە نزیکەی (100) زانای فیزیایی بەخۆیان کۆمپیوتەرە زەبەلاحەکانیانەوە خەریکی بەرنامە ڕێژین دەربارەی زانیاریەکانی لاسایی‌کردنەوەی چۆنیەتی بەیەکدادانی دوو کونی ڕەش و ؛ کە تا ئێستاش نەگەیونەتە دەرشتنی ئەو زانیاریانە، بەڵام زاناکان بە هیوان کە بگەن بەوە پێش ئەوەی کە (ڤیرگۆ) بەشێوەی پراکتیکی دەست بەکاربکات. چونکە ئەو لاسایی‌کردنەوانە زۆر گرنگ و پێویستن بۆ لێکدانەوەی ئەو ئەنجامانەی کە دۆزەرەوەکەی ئیتاڵی و فەرەنسی (ڤیرگۆ) تۆماری دەکات پاش دەست بەکارکردنی، پرانسیپی کاری ئەو پێوەرەش زۆر ئاسانە، کاتێک شەپۆلێکی کێشکردن بەسەر یەکێک لە باڵەکانی ئامێرەکەدا دەڕوات هەردووکیان دەلەرنەوە، یەکێکیان دەکشێت و ئەوی دیکەیان دەچێتەوە یەک بەپێی ئاوازی شەپۆلەکە، لە ڕووی کرداریشەوە بینینی ئەو جوڵەیە بەچاو کارێکی ستەمە، خۆ ئەگەر بەریەک کەوتنی دوو کونی ڕەش ڕووداوێکی زۆر گەورە بێت لەم گەردوونەدا، ئەوا تەنها کەمێکی ئەو ڕووداوە گەورەیە بە ئێمە دەگات. زاناکان بەهیوای ئەوەن کە لە ڕێگای شەپۆلەکانی کێشکردنەوە بتوانن بەریەک کەوتنی کونەڕەشەکان لەمەجەرەکانی دیکەدا ببینن، نەک هەرئەوە بەڵکو هەموو جۆرەکانی دیکەی ڕووداوە گەردوونیەکان، هەر لەبەریەککەوتنی ئەستێرە نیوترۆنەکانەوە تا ئەستێرە زۆر گەورەکان و زۆر چڕەکان کە بەیەک گرتنیان کونەڕەشەکان دروست دەبن، هەروەها تەقینەوەی ئەستێرە زەبەلاحەکانیش. هەروەها زاناکان بەهیوای ئەوەن کە دەنگدانەوەی دووری یەکەمین هەنگاوەکانی دروست بوونی گەردوون ببیستنەوە پاش تەقینەوە مەزنەکە بە چەند چرکەیەک، پاش ئەوەش گەردوون زۆر بەخێرایی کەوتە کشان و فراوان بوون و تا ئێستاش ئەو فراوان بوونە بەردەوامە، هەروەها بەهیوای ئەوەشن کە بتوانن هەست بە بەیەکدادانی کونە ڕەشەکان بکەن، کونەڕەشەکانی ئێو مەجەرەکانی دیکەی گەردوون، بۆ ئەوەش پێویستە زاناکان چاوەڕوانی ئەوەی دووەمی پێوەری بەیەکدادانەکانی وەک (ڤیرگۆ) و هاوتا ئەمەریکیەکەی (لیگۆ) بکرێت کە ئەمەریکا بە نیازە لە ماوەی چەند دەیەیەکی داهاتوودا ڕەوانەی فەزای بکات، کە بریتی دەبێت لە سێ جووت لە مانگی دەستکرد لە میانەی پرۆژەیەکی هاوبەشی (ئەمەریکی– ئەوروپی) کە بە (لیسا) دەناسرێت وەک کورت کراوەیەک بۆ (ناسا)ی ئەمەریکی و (ئیسا)ی ئەوروپی، مانگە دەستکردەکانیش گوزرە تیشکی لەیزەری بەکاردەهێنن کە ماوەی نێوان گورزەیەک ز یەکێکی دی دەگاتە (5) ملیۆن کم، کە ئەوەش دادەنرێت بە تەکنیکێکی زۆر نوێ و جیاواز لەوانەی ئێستا زانا (پاتریس هلو) دەڵێت: ((ئەگەر سەیری مێژووی گەردوونزانی بکەین، ئەوا دەبینین کە هەرجارەو ئامێرێکی نوێ دەدۆزرێتەوە و ئاراستەی ئاسمان دەکرێت و شتی واو دیاردەی وای پێ دەدۆزرێتەوە کە پێشتر نەزانراوبوون، مەبەستی سەرەکی ئێمە پەیدابوون و داهاتنی زانستێکی نوێی گەردوونیە بە ناوی (زانستی گەردوونی‌کێشکردنی نوێ) کە بەهۆی ئەو زانستەوە کونەڕەشەکان شتی زۆر ئاسایی دەبن هەروەک ئەستێرەکان!))

سەرچاوە/ Internet

space.edu

سایکۆپاس کێیە؟
Psychopath....

نووسینی دکتۆر محەممەد میرزا نوری قەرەداغی
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی قورگ و لووت و گوێ

سایکۆپاس و تاوان و یاسا

مرۆڤی سایکۆپاس کێیە و هەڵویستی سایکۆپاسی چییە.

تەنها وشەی سایکۆپاس دەرگایەکی گەورە لەسەر باسێکی زۆر فراوان دەکاتەوە کە زانایانی ئەم بوارە بەوە دادەنێن کە ئاڵۆزیەکی هەمیشەییە و کێشەیەکی ئەقڵی مرۆڤە کە دەبێتە هۆی توندوتیژییەکی لە رادەبەدەر و هەڵویستێکی ترسناک کە ئەو مرۆڤە هەرگیز بیر لە ئەنجامەکانی ناکاتەوە کە کردویەتی بەرامبەر بە مرۆڤێک یان کۆمەڵگا، کە هەرگیز خۆی بە گوناهبار نازانێت و پەشیمان نیە لەو هەڵویستە چەوتانەی کە دەیکات. مرۆڤی سایکۆپاس هەرگیز ناتوانێت پەیوەندی مرۆیی هەبێت لەگەڵ کەسانی دیدا.

تەنانەت لە کۆمەڵگا زۆر پێش کەوتوەکانی جیهاندا ئەو تاوانانەی مرۆڤی سایکۆپاس دەیانکات هەر لە کۆنەوە هەتا ماوەیەکی کەمی رابوردو هەر وەکو هەموو تاوانێکی دی هەڵویستی لە گەڵدا دەکرا. بەڵام ئێستابۆچونێکی نوێ هەیە کە لەنیوان پزیشکی دەرونیەوە هاتوە کە دەڵێت مرۆڤی سایکۆپاس دەبێت حسابی نەخۆشی بۆ بکرێت و بەو جۆرەش رەفتاری بەرامبەر بکرێت ئەم بۆچونەش لەوەوە هاتوە کە مرۆڤی سایکۆپاس کە تاوان دەکات هەرچەندە سزا بدرێت بەڵام پەشیمان نابێتەوە نەک هەر ئەوە بەڵکو تاوان دوبارە و چەند بارە دەکاتەوە، ئەمەش بەهۆی ئەوەوەیە کە ناتوانێت زاڵبێت بەسەر ئیرادەی خۆیدا لەبەر ئەوەیە هەر لە منداڵیەوە بیرکردنەوە و بۆچوونی بەرەو توندو تیژی دەچێت بۆ کەسانی دەوروپشتیی و بەگشتی بۆ کۆمەڵگا. سایکۆپاس جڵەوی خۆیی بۆ ناگیرێت کە تاوان دوبارە دەکاتەوە ئەگەرچی سزای زۆر گەورەش بدرێت و هەرگیز پەشیمان نیە لەو تاوانانەی کە کردویەتی، ئەمەش هەر ئەو بۆ چونەیە لە رووی پزیشکیەوە کە ئەم جۆرە تاوانبارانە حسابی نەخۆشیان بۆ دەکرێت کە سزادانیان دەبێت بە گوێرەی ئەم بۆ چونە بێت.

ئەگەر ئەمانە نەخۆشن بە پێچەوانەی نەخۆشی دیکەوە.. مرۆڤی سایکۆپاس هەرگیز ناچێت بۆ لای پزیشک بۆ چارەسەر بەڵکو هەر بە زۆر دەبرێت بۆ لای پزیشک یان لە لایەن کەسوکار و خێزانەوە یان لە رێی خوێندنگا و مامۆستاکانیەوە و یان لە رێی یاساو دادگاوە بۆ چونی یاسا لە بارەی سایکۆپاس بە پێچەوانەی بۆچونی پزیشکیە، کە

یاساناسان دەڵێن تاوانی سایکۆپاس هیچ جیاوازیەکی نیە لەگەڵ تاوانباری دیکەدا چونکە تاوانبار زۆر چاك هۆشی لای خۆیەتی و باش دەزانێت کە تاوانەکە دەکات و ئەو تاوانبارە نەخۆشی دەرونی نیە بەو شێوەیەی کە نەخۆشی شێت تاوان دەکات.

دادوەرەکان دەڵێن ئەگەر بیانوی سایکۆپاس ئەوەیە کە زاڵ نیە بەسەر خۆیدا کاتی تاوان کردن! خۆ دەتوانێن بڵێین هەموو تاوانبارێك کاتی تاوانەکەی زاڵ نیە بەسەر خۆیدا... کەواتە ئەمە بیانو نیە. ئەمەش هەر چەندە لە ماوەی (30)ساڵی رابوردودا لە هەندێك وڵاتانی ئەوروپادا یاسا تۆزێك نەرمی نواندوە لە ئاستی هەندێك تاوانی سایکۆپاس دا.

مرۆڤی سایکۆپاس ئەم خاڵانەی لای خوارەوەیان تیادا دەبینرێت:

1-مرۆڤی سایکۆپاس نە نەخۆشی ئەقڵ یان تیادا دەبینرێت و نە کێشەی گێلی.

2-ئەم دیاردەیە ساڵەهای ساڵ درێژە دەکێشێت.

3-هەڵوێستی ئەم مرۆڤانە توند و تیژیەکی زۆری تیادا دەبینرێت بەرامبەر کەسانی دی بەبێ ئەوەی بیر لە ئەنجامەکانی بکاتەوە.

4-بەم هۆیەوە یاساو کۆمەڵگا هەڵوێستی زۆر توندی هەیە بەرامبەر ئەم جۆرە مرۆڤانە کە حسابی تاوانباریان بۆ دەکات و سزای تاوانباریان لەسەر دادەنێت.

بۆ زۆرتر تیشك خستنە سەر ئەم باسە با باسی ئەوە بکەین کە لە باری دەرونی و ئەقڵییەوە کێ سروشتە و کێ نەخۆشە؟

وەڵامی ئەم پرسیارە لەوانەیە زۆر گران بێت، بەڵام زانایان دەڵێن هەموو مرۆڤێك کەم یان زۆر کێشەی دەرونی هەیە بەڵام هەندێك ئەوەندە کەمە کە بە نەخۆشی دەرونی دانانرێت و هەندێکی دیش ئەوەندە کێشەی زۆرە کە بە نەخۆشی دەرونی دادەنرێت دوورنیە ئەم بۆ چونە لە راستیەوە نزیك بێت، بەڵام دیسان پێوەرێکی ئەوتۆ وردمان نیە کە باری نەخۆشی و باری ساغی دەرونی بە ئاسانی لە یەك جیابکەینەوە. لەمەشدا رۆڵی کۆمەڵگا زۆر گرنگە لەبەرئەوەی هەندێك هەڵوێستی نا ئاسایی لە کۆمەڵگایەکدا بائاسایی دادەنرێت وەك لە کۆمەڵگایەکی دیکەدا.

چەند نیشانەیەك هەیە کە هەر لە زووەوە دیاری دەدات لە مرۆڤی سایکۆپاس وەکو دژایەتی کۆمەڵگا، خۆ پەرستن، پەیوەندی کۆمەڵایەتی زۆر کەمە، لە دانایانە سەیری چوار دەوری خۆی ناکات، ژیانی ئاڵۆزە هیچی بەسەر هیچەوە نیە.

ئەمانە بە هەمووی دەری دەخات کە مرۆڤی وەها دورە لە هەموو یاسا دارێژراوەکانی مرۆڤایەتی لە ناو کۆمەڵگادا. بەڵام مەرج نییە کە هەموو مرۆڤێکی سایکۆپاس ئەم مەرجانەی تیادا بێت بەڵام بە زەقی یەکێك لەو مەرجانەی تیادایە شان بە شانی هەندێك دیاردەی دی وەکو.. ناتوانێت خرایە نەکات و هەست بە پەشیمانی ناکات و خۆی بە تاوانبار نازانێت بەڵکو سورە لەسەر تاوان کردن. و دژایەتی دەکات لەگەڵ هەموو کرداری جوانی ناو کۆمەڵگای خۆی. هەندێك مرۆڤی سایکۆپاس بۆی هەیە دیاردەی تایبەت بە خۆی تیادا بێت کە لە مرۆڤی سایکۆپاسی دیکەدا نەبێت.

مرۆڤی سایکۆپاس هاوڕێیەتی نازانێت و لەبەر کرداری چەوتی خۆی کەس لەگەڵی هەڵ ناکات. تەنانەت یەك هاوڕێی نییە.

هەمووکات هەوڵ دەدات فێڵ لە کەسانی دەوروپشتی بکات و هەوڵ دەدات مرۆڤی دی هەڵبخەڵەتێنێت و بلۆفیان لێ بدات. هەرگیز شەرم ناکات و نازانێت عەیبە چیە. هیچ هەستێکی سۆزداریی یان مرۆییان نیە بەرامبەر کەسانی دی و هیچ بە زەییان بە کەسا نایەتەوە هەرچی پۆرتێك دەشکێنێت بیر لە ئەنجامەکانی ناکاتەوە.

مرۆڤی سایکۆپاس زۆر زوو لەپڕ توڕە دەبن و بە گڕا دەچن هەر ئەوەندەی بە سەریدا هات و بەبێ بیرکردنەوە هەڵوێستی ناشیرین دەنوێنێت بەرامبەر بە یەکێك یان چەند کەسێك. هەرچەندە هەندێك کات بە رواڵەت خۆی زۆر بە قورسی دەگرێت بەڵام قورسیەکی ئەوەندە سووك کە لە ئاستی کەسانی دیدا تردا خۆی ریسوا دەکات.

مرۆڤی سایکۆپاس لە ناو خێزانیدا بە چاوی رێزو خۆشەویستی سەیر ناکرێت و لەنێوان هاورێکانیدا(ئەگەر هاورێیەتی هەبێت) لە خوێندنگا سڵی لێ دەکەنەوە و خۆیانی لێ دوور دەخەنەوە نەوەك توشی گێچەڵێك بین لەگەڵیدا.

لەناو کۆمەڵگادا مرۆڤێکە بە دڵدا ناچێت و دەوروپشتی چۆڵەو کەسانی لە ئاستی ئەودا دوورە پەرێز دەوەستن و کەس ناوێرێت مامەڵەیان لەگەڵدا بکات چونکە مامەڵە کردن

لەگەڵ مرۆڤی ئاوادا بێ گومان پەشیمانی لەدوا دێت و لە ئەنجامی مامەڵەیی وا دا لە دادگا یەکتری دەبیننەوە پاش گێرەو کێشێکی زۆر.

مرۆڤی سایکۆپاس وەکو موچەخۆرێك لە ناو فەرمانگادا گێچەڵی زۆرە و کاری خۆی جێ بەجێ ناکات و کاری خۆی دەدات بەسەر خەڵکدا. و بڕو بیانوی زۆرە و هەر ئەوەندە دەزانێت کە خۆی نەخۆش بخات، پەیوەندی خۆی لەگەڵ کەسانی سەروخواری خۆی و لەگەڵ هاوەڵەکانیدا هیچ کات باش نیە و کەس خۆشی ناوێت و هەستی سۆزداری نییە ودڵی بە کەس ناسوتێت و تەنها بەسەرژەوەندی خۆی لێك داوەتەوە.

مرۆڤی سایکۆپاس بۆی هەیە خوو بداتە مەی خواردنەوە یان قومارکردن یان بەکارهێنانی هەندێك دەرمان و حەبی خەو بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا مەرج نیە مرۆڤی سایکۆپاس هەموو ئەم نیشانانەی تیادا بێت بەڵام ئەوەی ئاشکرایە ئەوانەی لێی دەبینرێت لادانە لە ڕێ ڕەوی کۆمەڵگا بەگشتی. بەم هۆیەوە ئەم جۆرە مرۆڤانە لە کۆمەڵگادا خۆشەویست نین و بە چاوی سوك سەیر دەکرێن و هەموو کەس دەیەوێت خۆیانی لێ دوور بخەنەوە. نەك هەر ئەوە کۆمەڵگا بەگشتی خۆی بێ بەری دەکات لە هەڵسوکەوتی ئەم جۆرە مرۆڤە. بەڵام لێرەدا یەك خاڵی زۆر گرنگ هەیە لە بارەی بۆ چونی سایکۆپاس لەناو خێزانی خۆیدا چونکە هەندێك خێزان هەڵوێستی ئەم جۆرە بە چەوت نازانێت بەپێچەوانەوە توند تیژی ئەم جۆرە بە ئازایەتیو هەڵوێستی پیاوانە دەزانێت و وای دادەنێت کە ئەم جۆرە مرۆڤە پیاوترن و بە تواناترن لە پیاوانی دیکەی ناو کۆمەڵگا دیاردەی سایکۆپاس چۆن دەست پێ دەکات.

وەکو ئاشکرایە نیشانەکانی دیاردەی سایکۆپاس هەر لەزوە و لە منداڵیدا دیاری دەدات وەکو لەخۆوە تورەبوون و هەڵەشەیی زۆر و گوێ بە هیچ شتێك نادات و بایەخ بۆ هیچ شتێك دانەناوە. هەرچی لەبەر دەمیدا بێت دەیشکێنێت و هەرچی بە خەیاڵیدا بێت دەیکات بەبێ ئەوەی بیر لەئەنجامی بکاتەوە، هەر لە زوەوە درۆزنی فێر دەبێت و هەر لە تەمەنێکی زوە و خۆی خەریك دەکات و خۆشی دەبینێت لە کاری سێکس و بە هەموو جۆرێك لاسایی گەورە دەکاتەوە وەك مەی خواردنەوە و جگەرە کێشانی زۆر حەز لە مامەڵە کردن دەکات لەگەڵ مرۆڤی خوێڕی و بەرەڵا، لەبەرئەوە زۆر چاوەڕوان کراوە ئەگەر لە خوێندن و خوێندنگا دواکەوێت و هەر بە گەیشتنی بە تەمەنی هەرزەکاری (15)ساڵ و بەرەو ژوور ئەو کاتەی کە خۆی بە توانا و بەشتێك دەزانێت دەکەوێتە ئازاردانی خەڵك لەبەرئەوە بە ئاسانی زۆر جار ڕووبەڕووی یاساو پۆلیس دەبینێتەوە.

هۆکاری سایکۆپاس:-

زاناکان زۆر توێژینەوەیان لەسەر ئەم جۆرە دیاردەیە کردووە بەڵام بەڕاستی تا ئێستا نەگەیشتۆتە ئەوەی بزانرێت ئەم دیاردەیە چۆن دروست دەبێت، بەڵام توێژینەوەکان دەری دەخەن کە چەند هۆکارێك دروست دەبێت، بەڵام توێژینەوەکان دەری دەخەن کە چەند هۆکارێك بە تەنیا یان بەیەکەوە دەبنە هۆی دروست بوونی ئەم دیاردەیە

1-هۆکاری بایۆلۆژی

ئەمەش بەوەدا دەردەکەوێت کە مرۆڤی سایکۆپاس هەر لە منداڵیەوە نیشانەکانی دەردەکەوێت و هەندێك خێزان دیاردەی سایکۆپاسی زیاتر تیادایە لە هەندێك خێزانی دی مرۆڤی سایکۆپاس لەش و لاری گەورەیە و بەتینە، لەوە دەکات دیاردەی سایکۆپاس بنەمایەکی بۆماوەی هەبێت.

2-هۆکاری خێزانی

دەرکەوتوە نیوەی ئەو منداڵانەی سایکۆپاس دەردەچن باوکیان دیاردەی سایکۆپاسیان تیادا هەیە.

هەروەها ئاڵۆزی خێزانی و کێشەی ناڕێکی نێوان دایك و باوك، جیابونەوەی دایك و باوکی تەڵاق دان، بەکارهێنانی زەبرو لێدان لەنێوان ئەندامانی خێزان دا بەڵام دیسان ئەمە ئامانگەیەنێتە ئەنجام و پرسیارە هەمیشەییەکە خۆی دێنێتە کایەوە ئەوەش ئایا بوونی مرۆڤێکی سایکۆپاس ئاڵۆزی

دەخاتە ناو خێزانەوە یان خێزانی ئاڵۆز منداڵی سایکۆپاس دروست دەکات؟

3-هۆکاری ئابوری و کۆمەڵایەتی

زۆربەی توێژینەوەکان کە لەسەر سایکۆپاس کراون پیشانی دەدەن کە ئەم دیاردەیە زۆرتر لە کۆمەڵگای دواکەوتوو بێ دەرامەت دا دەبینرێت بە تایبەتی لەناو شارەکاندا لە خێزانی گەورەدا کە لە بارودۆخی زۆر ناخۆشدا دەژین لە ماڵێکی بچوکدا.

بەڵام ئەمە مانای ئەوە نیە کە توێژەکانی دیکەی کۆمەڵ ئەم دیاردەیە تیادا نیە بەناو ئەوەی دەردەکەوێت دیاردەی سایکۆپاس لە کۆمەڵگای بەرزدا زۆرە بەڵام چونکە بەشێوەیەکی جیاواز دەبینرێت کەمتر دەردەکەوێت بەڵام لەبەر بێ چارەیی کۆمەڵگاو خێزانی پلە نزمدا دیاردە خراپەکانیان هەموو کاتو لەهەموو شوێن باس دەکرێت و دەخرێتە روو.. (یەکێك لەو دیاردە سایکۆپاسەی کە ئەم جۆرە رەفتارەیە لەگەڵ دەکرێت جۆری سایکۆپاسی دزیە.. ئەگەر مرۆڤی دزی سایکۆپاس لە خێزانی هەژاردا بگیرێت بە تاوانبار دادەنرێت و یاسا سزای دەدات و لەناو کۆمەڵگادا ئابڕوی دەبرێت بەڵام ئەگەر سایکۆپاسی دز لەناو خێزانی بەختەوەری دەست ڕۆیشتودا بژی و دزی بکات دەڵێن ئەمە مرۆڤێکی نەخۆشە ئەگینا ئەو پێویستی بە دزی نیە وە رووبەرووی یاسا ناکرێتەوە) لەلایەکی دیشەوە هەندێك کۆمەڵگا و خێزان هەیە کە دیاردەی سایکۆپاس بە دیاردەیەکی چەوت و خراپ لە قەڵەم نادات بەڵکو هەروەك لە کۆنەوە لای خۆمان مرۆڤی (جەردەو شەلاتی) لە کۆمەڵگا عەرەبی مرۆڤی ابو جاسم و سبع الليل) و لە ئەمریکا هەبوە کە هەموو کەس لێی ترساون و نەیان وێراوە نزیکی و بکەون و بگرە مەراییان بۆ کردون و نەك هەرئەوە بە مرۆڤێکی ئازاو نەترس باس کراون و تەنانەت ڕێزیشیان لێ گیراوە لەبەرئەوە هەڵویستی ئەم مرۆڤانە بە ئازایەتی و پیاوەتی بە غیرەت دیاری کراوە نەك وەك تاوانبار. و ئێستاش ئەوەی کە لە کۆمەڵگا پێشکەتوەکاندا دەبینرێت ئەوەیە کە ئەم جۆرە مرۆڤانە جێگای تایبەتی خۆیان بۆ دەکرێتەوە لەناو کۆمەڵگا دا بە سنگێکی فراوانەوە بەبێ ئەوەی لەکەیان بخرێتە سەر.

جۆرەکانی سایکۆپاس:-

ئەوەی کە گرنگە ئەوە کە دیاردەی سایکۆپاس لەناو کۆمەڵگادا دەستنیشان بکرێت. مەرج نیە کە هەموو مرۆڤێکی سایکۆپاس هەموو نیشانەکانی تیادا بێت. لەوانەیە هەندێك نیشانە تیادا نەبینرێت بەڵام هەندێکی دیکە زۆر بە زەقی تیادا ڕون و ئاشکرایە. بەڵام بە گشتی مرۆڤی سایکۆپاس ئەم مەرج و نیشانانەی لای خوارەوەی تیادا دەبینرێت.

1-لە ڕوی سۆزداریەوە کامڵ نیە و کرداری منداڵانەیە کە ناگونجێت لەگەڵ تەمەنیدا و بەکاملانە کردار ناکات.

2-بیر ناکاتەوە و سود لە هەڵەکانی پێشوی وەرناگرێت.

3-هەرچی بە خەیاڵیدا بێت دەیکات بەبێ ئەوەی حساب بۆ کەس بکات و بیر لەئەنجامی کارەکانی ناکاتەوە.

4-زۆر هەڵەشەیە لە کرداریدا و پاش ئەوەی کرداری ناشرینی دەکات زۆر دڵخۆش دەبێت بەڵام دواتر هەر لەخۆیەوە پەستی و خەمۆکی دەیگرێت.

بەمەدا دەردەکەوێت کە هەڵوێستی سایکۆپاس هەمەجۆرە و بەگوێرەی بارودۆخی ئەو کاتەیە کە تیایدا دەژی کە دەتوانێت یەکێك یان چەند دەورێك ببینێت وەکو دەوری هەڕەشەکەر، یان بەڕواڵەت بە سەزمان و لێ قەوماو، تەمەڵ و تەوەزەل، یان مشەخۆر بێت بەسەر کەسانی دیکەوە، هەڵەشە، قومارچی، بێ چاو ڕوو، فێڵ باز، درۆزن، دز، ئیدمانکردن لەسەر جگەرەکێشان و مەیخواردنەوە، دەست بڵاو، چەوت و چێڵ، هەردەمەی لەسەر کارێکە واتە لەسەر یەك جۆر ئیش و کار نامێنێتەوە، کەسانی دەوروپشتی دەخاتە ئەرکەوە بۆ مەرامی خۆی.

بەڵام ئەم هەڵوێستانە بەگشتی دەکرێت بە چەند بەشێکەوە.

1-سایکۆپاس دژی کۆمەڵ

لەم جۆرە دا سایکۆپاس هەموو یاساکانی ناو کۆمەڵ دەشکێنێت هەرچی هەڵسوکەوتی هەیە دوورە لە کردارو نەریتی ناو کۆمەڵەوە بەڵام لەم بارەیەوە دەبێت ئاگادار بین کە هەندێك کەس هەیە کە هەڵسوکەوتی لادانە لە هەڵسوکەوتی ناو کۆمەڵگا بە نیازی گۆڕانکاری بە مەرامی پێش خستنی ناو کۆمەڵ و نەهێشتنی هەندێك دیاردەی کۆنە پەرستانە لە کۆمەڵدا کە ئەم جۆرە پێویستە جیابکرێنەوە لە سایکۆپاس چونکە ئەم جۆرە مرۆڤانە ئامانجیان پێش خستنی کۆمەڵگایە بەرەو پێشەوە.

2-سایکۆپاسی شەڕو لێدان

ئەم جۆرە ستەمترین جۆری سایکۆپاسە بەرامبەر کۆمەڵگا کە بەم جۆرە خێزان و کۆمەڵگا زیانی گەورەیان لێدەکەوێت و چارەسەری ئەم دیاردەیە زۆر گرانە و ئەمە کێشەیەکی پزیشکی و یاساو دادگایە کە بەم هۆیەوە زیانی گەورە

دەکەوێت لە کەسانی ناو کۆمەڵگا بە بەکارهێنانی توندوتیژی و هەڕەشەو ئەشکەنجەدانی مرۆڤ. بەم هۆیەوە کەسانی زۆر زەرەرمەند دەبن بەهۆی سایکۆپاسەوە چونکە وەکو باسمان کرد ئەم جۆرە مرۆڤە شەرم لە کەس ناکەن و سڵ لەیاسا ناکاتەوە. و پەشیمان نیە لەو کارە چەوتانەی کە پێی هەڵدەستێت. لێرەدا روونی بکەمەوە کە مەرج نیە سایکۆپاس پێ بگرێتە بەر لێدان وکوشتن و بڕین. بەڵکو لەوانەیە تەنها هەڵوێستی دەم شڕی و زمان پیسی بەکاربهێنێت لەناو خێزاندا بەرامبەر ژن و منداڵ یان شکاندنی کەل وپەلی ناوماڵ لەوانەیە لەپڕ هەڵەشە بێت لەبەرئەوەی شتێکی بەدڵ نیە یان یەکێک بانگ دەکات زۆر زوو وەڵامی ناداتەوە یان دەچێت بەگژ دەرو دراوسێدا هەر لەبەرئەوەی شتێکی بە دڵ نەبێت. بۆ نمونە ئەگەر چێشتەکەی بە دڵ نەبێت ئەوا قاپلەمە چێشتە کە قلپ دەکاتەوەو دەیڕژێنێت و ئەگەر هاتەوە ماڵەوە و خوان ئامادە نەبو ئەوا هەڵ دەکوتێتە سەر ژنەکەی تێری لێ دەدات، خۆ ئەگەر دراوسێکەی دەنگی ڕادیۆکەی بەرزبکاتەوە دەچێتە سەریان کە دواتر خۆی لە پۆلیس خانەو بەرامبەر یاسا دەبینێتەوە.

3-سایکۆپاسی کەیف و ڕابواردن

لەم جۆرەدا مرۆڤی سایکۆپاس تەنها هەوڵی دەستکەوتی خۆشی ژیانە وەکو پارە دەست کەوتن، مەی خواردنەوە، قومار کردن، دزی کردن و سێکس بۆ دەستکەوتی لە زەتی ساتی خۆی و سایکۆپاس لەم جۆرەدا توندوتیژی بەکارناهێنێت بە تایبەتی ئەگەر ئەم شتانەش بە ئاسانی بۆی بێتە پێشەوە. بەڵام ئەگەیشت بە ئامانج ئەو کاتە دوور نیە زۆر هەڵوێستی توندی هەبێت بە تایبەتی لەکاتی سێکس دا کە هەندێك کات گەورەترین ترسناکترین تاوانی سێکس لێ دەکەوێتەوە.

4-سایکۆپاسی بەدرەوشتی و ساختەچێتی

ئەم جۆرەش لە هەموو نەریتێکی جوانی کۆمەڵایەتی بە دورن کە هەڵوێستی بێ ڕەوشتی هەیە وەکو دزێنی، فێڵبازی، ساختە چێتی، ڕووت کردنەوەی کەسانی دی، ئەمانە هیچ جۆرە ڕێزێك نەبۆ خۆی نەبۆ هیچ کەسێك ناگرێت. ئەم مرۆڤە هەرچەندە لە ڕوانگەی کۆمەڵگادا بەم جۆرە دەناسرێن بەڵام خۆی هەرگیز بە لەکەدار نازانێت هەڵوێستی ئەم جۆرە مرۆڤانە زۆرتر ئەم دیاردەیە دەبیسترێت لە کۆمەڵگای پێشکەوتودا کە چاو و دەپۆشێت لە هەندێك کرداری لەم جۆرە.

دیسان ئەم جۆرە مرۆڤانە دەبیسترێن لە کۆمەڵگای پێشکەوتوی وەك ئەوروپا کە پارە دەبڕێتەوە بۆ بێکارە و لەلایەکی دیکەشەوە لە ڕێگای دیکەوە بە هۆی ساختەچێتی و فێلبازیەوە بە مەرامی خۆی دەگات.

5-سایکۆپاسی لاواز

لەم جۆرەدا مرۆڤی سایکۆپاس هەڵوێستی زۆر منالآنەیە و کامڵ نین هەرچەندە تەمەنیان گەورەیە. ئەم جۆرە مشەخۆرن حەزدەکەن بێنە سەر حازر پاڵیان لێداوەتەوە دەیانەوێت هەموو شتێکی ژیان ئامادە بێتەبەردەستیان و خۆیان هەوڵی هیچ نادەن.

6-سایکۆپاسی بلیمەت- داهێنەر

ئەمەش لەوەوە هاتوە کە ئەم جۆرە مرۆڤانە شتی تازەو نائاسایی دەدۆزنەوە و خۆیان ڕێگایەکی نا ئاساییان گرتوە لەناو کۆمەڵگادا کە زۆر دوور لە نەریتی کۆمەڵگاوە بە جۆرێك کە کرداریان دەبینرێت لەلایەن هەموو کەسێکەوە. ئەمەش گەلێك مرۆڤی هانداوە کە ڕێگایەکی جیاواز بگرن بە مەبەستی داهێنانی تازە بەڵام زۆر جیاوازە لەوانەی کە لەمەوپێش هەبوون و زانراون. بەڵام ئەمەش هەندێك کات زیانێکی زۆری لەڕێ ڕەوی داهێنان داوە. بەم هۆیەوە هەندێك داهێنانی سەیر دەرکەوت کە ئەوەی لەوەپێش هەبو بە جارێك شێواو تێکچو بە تایبەتی لە بواری فەلسەفی و هونەریدا.

دەستنیشانکردنی سایکۆپاس

تەنها کۆمەڵگا دەتوانێت کە دەستنیشانی سایکۆپاس بکات، لەبەرئەوەی هەندێك کرداری مرۆڤ ئەگەر لەناو کۆمەڵگایەکدا با ئاسایی و سروشتی بدرێتە قەڵەم لەوانەیە لە کۆمەڵگایەکی دیدا بە کارێکی ناڕەوا و چەوت دابنرێت لەگەڵ ئەمەشدا زانایانی ئەم بوارە شەش نیشانەیان داناوە کە دەڵێن گوایە ئەگەر هەر منداڵێك لە تەمەنی پێش پانزە ساڵیدا سێ نیشانە لە کۆی شەش نیشانەی تیادا بێت بەم جۆرەی کە لای خوارەوە نوسراوە ئەوا ئەو منالە دەچێنە خانەی سایکۆپاسەوە:-

1-کێشەی ناو خوێندنگا لە بەڕێوەبەر ناچار بێت کە پەیوەندی بکات بە خێزانی منالەکەوە بۆ چارەسەری کێشەکەی.

2-هەڵهاتن لە ماڵ

3-هەر لە منداڵیەوە کێشەی سێکس

4-سەر پێچی لە یاسا و ڕووبەڕووبونەوەی پۆلیس و دادگا.

5-هەر لەمنداڵیەوە خواردنەوەی مەی

6-درۆزنی بە بەردەوام

ئەو منالەی ئەم نیشانەی دیکەی تیادا بێت کە گەورە بو و بو بە پیاو و خێزان دروست دەکات دوو نیشانەی دیکەی لێ پەیدا دەبێت.

7-لەسەر ئیش و کاروباری ڕۆژانەیدا بەردەوام کێشەی هەیە

8-ئاکۆکی و ئاڵۆزی ناوخێزان و باری ژن و مێردایەتی

بەمەش گەر سێ نیشانەی کاتی منالی و یەك نیشانەی کاتی گەورەیی تیادا بێت ئەوە ئیتر دەستنیشان کردنی سایکۆپاس ڕوون و ئاشکرایە بەمەش ئەو مرۆڤە ئەگەر سێ چوار خاڵی یان زیاتری تیادا بێت ئەوا (سایکۆپاسە) و ئەم مرۆڤە ژیانێکی تایبەتی لەناو کۆمەڵگادا دەژی کە جیاوازە لە ژیانی مرۆڤی ئاسایی و ئەم نیشانانەش زۆر دوورن لەنەخۆشی دەروونی و ئەقڵی و بێ ئەقڵی.

دیسان مرۆڤی سایکۆپاس دەبێت جیابکرێتەوە لە نەخۆشی خەمۆکی نەخۆشی دڵەراوکێ یان نەخۆشی هستیریا. یان نەخۆشی پەرکەم کە بەهۆی ئەو نەخۆشیەوە هەڵسوکەتی ئەو منداڵە ئاڵۆزە و زوو هەڵدەچێت و تورە دەبن.

چارەسەرکردنی سایکۆپاس:

هۆکارێك کێشەی سایکۆپاس هۆکاری(بایۆلۆژی)و(بۆماوەیی)یە و هیچ کەسێك ناتوانێت ئەم دیاردەیە بوەستێنێت.

ئەمە کێشەی ناو خێزانە ئەگەر ئەو خێزانە هەست بە نیشانەکانی ئەم کێشەیە بکات لە منالیەوە و ئەگەر ڕێگا چارەیەك هەبێت بۆ جڵەوگیرکردنی ئەم منالە. لەم دواییانەدا خێزان و کۆمەڵگا و یاسا بەیەکەوە.

هاوکاری یەکتری دەکەن لەم بارەیەوە. کەواتە بۆ وەستانی ئەم دیاردەیە کە هیچ کەسێك ناتوانێت بیوەستێنێت بەڵام لە هەندێك کۆمەڵگا دا ئەم دیاردەیە زۆر کەمە یان هەر نابینرێت... ئایا ئەمە هۆی چیە... هۆکاری ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ کۆمەڵگا. هەموو کۆمەڵگایەك بە یاسا دەچێت بەڕێوە، و ئەو کۆمەڵگایانەی کە یاسا بە تەواوەتی دەستی باڵای هەیە و هیچ هێزێك لە سەرو و کۆمەڵگاوە نیە. و کاتێك ئەو یاسایانە ڕێگا نادات بە هیچ سایکۆپاسێك یان سەرپێچی کەرێك کە یاسا پێ شێل بکات و ئەو جۆرە مرۆڤانە گەورەترین سزا دەدرێن کاتێك تاوان دەکەن ئەوا ئەو کۆمەڵگایانە مرۆڤی سایکۆپاسی تیادا نابینرێت یان زۆر بەکەمی. مرۆڤی سایکۆپاس توانایەکی زۆر نا ئاساییان هەیە بۆ کردارەکانیان ئەمانە ئەگەر یاسایان بۆ شل بکرێن(ئەگەر چی تۆزێکیش) بۆ ڕێ پێ دانیان بۆ ئەو کردارانە ئەوا هیچ هێزێك نایان گرێتەوە. وەکو لە کوردەواریدا دەڵێن(ئەمانە دەچن بە کونی دەرزیدا) کەواتە تەنها چارەسەری مرۆڤی سایکۆپاس ئەوەیە کە بە هیچ جۆرێك ڕێگای پێ نەدرێت کە کرداری ناڕەوا بکات و ئەگەر کردی ئەوا بەهۆی یاساوە سزای زۆر توندو تیژی بدرێت. بۆ چارەسەرکردنی منداڵی سایکۆپاس دەبێت پێش منداڵە کە خێزانەکەی چارەسەربکرێت، پەیوەندی دایك و باوك بەتین بکرێت، توندوتیژی ناو خیچزان چارەسەربکرێت، بارودۆخێکی هێمن و ئاسایی بۆ ئەو منداڵە بهێنرێتە کایەوە و لەهەمان کاتدا هەرچی سەرپێچیەکی کرد لە یاسای ناو کۆمەڵ ئەوا بە زوترین کات بهێنرێتەوە سەر ڕێگای ڕاست تەنانەت ئەگەر هەڵوێستی توندو تیژ پێویستی کرد.

ئەگەر منداڵی سایکۆپاس جڵەوی نەگیرا لەناو خێزاندا لەبەر هەرچی هۆیەك بێت ئەوا نۆبەی خوێندنگایە ئەگەر بتوانێت بەهۆی بەکارهێنانی یاسای توندوتیژی ناو خوێندنگاوە و هەوڵدان بە ڕاهێنانی قوتابی لەسەر خوو ڕەوشتی جوان.. لەوانیە سودی هەبێت خۆ ئەگەر ئەمەش بێ سوود بوو ئەوا یەك ڕێگا دەمێنێت ئەویش کاری سەربازین کە ئەو مرۆڤە لەناو سەربازگادا دەژین دەبێت هەموو یاساکانی سەربازی پەیڕەوی بکات. و بەپێچەوانەوە سزای زۆر گەورە دەدرێت بەڕای من(وەکو نوسەری ئەم باسە) چارەسەری پزیشکی بۆ ئەم دیاردەیە (ناڵێم ئەم نەخۆشیە) و بەکارهێنانی هەڵوێستی نەرم و لێ بوردن بە تایبەتی لێ بوردن لە سایکۆپاس بۆ ئەوەی هەرچییەك بیەوێت بیکات ئەمە هیچ سودێکی نیە.

جۆرێکی دیکەی چارەسەری پزیشکی هەیە کە دەڵێت هەردو ڕێگا چارەکە بەکاربهێنرێت بۆ نمونە زۆر بە نەرمی هەڵوێست بکرێت لەگەڵ منداڵی سایکۆپاس بەڵام لە هەمان کاتدا زۆر بەتوندو تیژی سزای بدرێت لە کاتی سەرپێچی کردنی یاسا.. بەڵام دیسان ئەمە هیچ سوودی نیە چونکە وەکو روون کرایەوە لەوەپێش ئەگەر سایکۆپاسی‌یەك تۆزێك (پەتەکەی بۆ شل بکەیت) ئەوا سەرپێچی لە هەموو یاساکان دەکات.

فەرهەنگێکی ئەلکترۆنی..

(6.2) ملیۆن پارچە هۆنراوەی (2300) شاعیر لە خۆدەگرێت

پەرچڤەی: ڕۆشنا ئەحمەد

هۆنراوە دیوانی گەلانە و، کۆمپیوتەریش زمانی سەردەمە، هەریەک لەم دوو گوزارشتە لە ئەدەب و هونەر و زانستەکاندا ناونیشانی قۆناغە مێژووییەکانن، هەریەکەشیان نەوەکان و بە پەرۆشان و لایەنگرانی خۆیان هەیە. هەربۆیە سەرقاڵی سەلماندنی بوونی خۆیەتی، ئەگەر جەنگەکە لەگەڵ نەوەی نوێدا بێت، ئەوا لەبەرژەوەندی کۆمپیوتەر و (سی دی)و (ئەلدی×دی) یەکلا دەبێتەوە، ئەوکاتە هۆنراوە بە گەورەیی هەموو مێژووەکەیەوە لەبەردەم زانستدا دەچەمێتەوە و گوێڕایەڵانە بە پەستاندنی سەدان لە دیوانەکانی لەسەر پەپکی تێکەڵدا C D قایل دەبێت، دەشزانێت کە ئەم پرۆسەیە لە بەرژەوەندی خۆیدایە، پاش ئەوەی نەوەی نوێ ڕووی خۆی لە دیوانەکان و کتێبخانەکان و هۆنراوە بەگشتی وەردەگێڕێت.

ئەگەر دیوانی گەلان سوود لەو پەرەسەندنە خێرایەی تەکنیک و تەکنەلۆژیا وەرنەگرێت، کە لە توانایدایە ڕابردوو بۆ ئێستا بگوازرێتەوە و یەکگرتنێک لەنێو چاوگەکانیدا- بە ئەدەب و هۆنراوە و مێژوو و زانستەوە- دروست بکات، ئەوا لە نێو کتێبەکاندا بە بەندکراوی دەمێنێتەوە. ئەگەرچی یەکگرتنی نێو هەردوو چاوگەکە بە تەنیا لە بەرژەوەندی ئەدەب و هۆنراوەدا نییە، بەڵکو هەروەها لەبەرژەوەندی خودی تەکنەلۆژیاشدایە، چونکە بەم تێکەڵ کردنە بۆن و بەرامەی ڕابردوو و هونەرەکانی و شاکارەکانی هەڵدەگرێت و، ڕۆح و ژیانێکیان تێدا دەبوژێنێتەوە، لەگەڵ ماددەو زانست و تەکنەلۆژیادا جووت دەبێت، بۆ پێکهێنانی بەرهەمێکی مرۆیی نوێ، کە هەردوو چاوگەکە لە کارێکی داهێنەرانە و خوڵقێنەرانە پێکەوە کۆدەکاتەوە، ئەمەش یەکەم شت لەبەرژەوەندی شیعردایە و دواتر لەبەرژەوەندی نەوەی نوێدایە، چونکە لە چێژ و جوانی هۆنراوەکان و لە خوێندنەوە و تێگەیشتنیان نزیکیان دەکاتەوە.

جووت کردنی نێوان هۆنراوە و تەکنەلۆژیا و کۆمپیوتەر، بەشێوەیەکی دیاریکراو کۆڕگەی ڕۆشنبیری لە (ئەبوزەبی) بە ئەنجامیان گەیاند، پرۆسەکەیان لە ساڵی (1997)ەوە دەستی پێکردەوە و بەچەند قۆناغێکدا تێدەپەڕێت، فەرهەنگێکی شیعری دەردەکات، کارەکەیان بە گەورەیی لە دایک بووە و بە خێرایی گەشەدەکات و پەرەدەسەنێت، وا کۆپی سێیەمی لەپاش پێنج ساڵ بەسەر یەکەم کۆپیدا دەردەکەوێت، نزیکەی (6.2) ملیۆن پارچە هۆنراوەی (2300) شاعیری لە خۆگرتووە، بێجگە لە (262) سەرچاوەی ئەدەبی کە لە نێو گۆشەی کتێبخانەو گۆشەی فەرهەنگەکەدایە لە نێو (10) فەرهەنگی زمانەوانیدا، ئەمەش گرنگترین فەرهەنگی زمانی عەرەبییە.

بریکاری کۆڕگەی ڕۆشنبیری (خەلفان مسبح ئەلمهێری) جەخت لە گرنگی ئەم فەرهەنگە دەکات، لە دانانی هۆنراوە لەسەر ڕوبەری ئەلکترۆنی و وەك دیارییەك پێشکەش نەوەی نوێ دەکرێت، تاوەکو چێژ لە جوانی هۆنراوەکان وەربگرن و بەرەو قۆناغە مێژووییەکان و لە فرەییەکەیدا بژین، (ئەلمێهری) دەڵێت: ئەو پەیکە تێکەڵەی هۆنراوەی عەرەبی هەڵگرتووە، بریتییە لە دیارییەك بۆ خۆرهەڵاتناسەکان، جیهانی ڕابردوو بە زمانێکی هاوچەرخانە هەڵدەگرێت و هەموو کەسێك بە ئاسانی دەتوانێت مامەڵەی لەگەڵدا بکات، ئەوەش دەبێتە بازنەیەك لە بازرگانی گەیاندنی ڕابردوو بە ئێستا و هەروەها بازنەیەك لە بەردەوام بوونی ئێستای نێوان نەوەکان و گەل و میللەتان، لە سێیەم کۆپی ئەم کارەدا (فەرهەنگی شیعری) لە ساڵی (1953)دا دەوەستێت، بەهۆی مەسەلەی مافەکانی خاوەندارێتی فیکرییەوە کە بۆ (50) ساڵ دەگەڕێتەوە، ئەو کارەش بەردەوام دەبێت، تاوەکو ئەو شاعیرانەش بگرێتەوە کە پاش ئەم بەروارە بەدەرکەوتوون، پاش چارەسەرکردنی مەسەلەی مافەکان.

ئەوکەسانەی لە کۆڕگەی ڕۆشنبیریدان، پێکهاتوون لە کۆمەڵێك پسپۆڕ و توێژەرەوەی کارە ئەدەبی و ڕۆشنبیرییەکان لە ژمارەیەك وڵاتی عەرەبی، لەو بڕوایەدان ئامانجی ئەم فەرهەنگە کۆکردنەوەی ئەو شیعرە عەرەبییانەیە کە لە پێش ئیسلامدا وتراون (نوسراون)، تا دەگاتە شیعرەکانی سەردەمی نوێ، لەم قۆناغەدا فەرهەنگەکە شیعری هەموو ئەو شاعیرانەی لە خۆگرتووە کە تاوەکو ساڵی (1953) کۆچیان کردووە، پاشان دیوانەکانی گرنگترینی ئەو شاعیرانە لە فەرهەنگەکەدا تۆمار دەکرێن کە پاش ئەو بەروارە کۆچیان کردوە.

فەرهەنگە شیعرییەکە زۆر خزمەتی هونەری و ئەدەبی دابین کردووە، وەك توێژینەوە لە پارچە هۆنراوەکانی نێو فەرهەنگەکە، توێژینەوە لە ژیانی شاعیر و هۆنراوەکەی و شیکردنەوەی هەندێك لەوشەکانیان. هەروەها دابەشکردنی کۆپلەکان، لەم خزمەتەدا کەسی بەکاربەر دەتوانێت بەسەر ڕاستی هەر کۆپلەیەکدا زاڵ بێت و درێژییەکەی دیاری بکات.. بێجگە لە دابین کردنی (گوێگرتن) لە کۆمەڵە هۆنراوەیەکی بەناوبانگ، کە بە دەنگی کۆمەڵێك هونەرمەند و نووسەر تۆمارکراون، لەگەڵ دانانی خشتەیەکی ئامارەیی، کە دەلالەت لە دابەشکردنی ئەدەبی و هۆنراوەو درێژیی شیعرەکە دەکات، چ لە ڕووی سەردەم و کاتەوە یان لە ڕووی وڵات و زانیارییەکانی دیکەوە.

لە ساڵی (1997) دەست بەکارکردنی فەرهەنگەکە کراوەو لە (1998)دا یەکەم کۆپی دەرچوو، نزیکەی (280) هەزار پارچە هۆنراوەی (88) شاعیری لە خۆگرتبوو، لەگەڵ خستنە ناوەوەی (زمانی عەرەب) کۆپی دووەمیش لە (2001)دا دەرچوو، کە زیاتر لە (3.1) ملیۆن پارچە هۆنراوەی زیاتر لە (1000) شاعیری لە خۆگرتبوو، لەگەڵ کۆمەڵێك سەرچاوەی زمان و ئەدەب کە گەیشتە (46) سەرچاوە. ئێستاش کۆپی سێیەم لەو فەرهەنگە شیعرییە دەرچووەو نزیکەی (6.2) ملیۆن پارچە هۆنراوەی (2300) شاعیری لە خۆگرتووە، لەگەڵ (265) سەرچاوەی ئەدەبی و گۆشەی کتێبخانەو گۆشەی فەرهەنگەکان کە (10) فەرهەنگی زامنەوانییە و گرنگترین فەرهەنگەکانی زمانی عەرەبیە.

کۆپی سێیەمی فەرهەنگەکە ملیۆنەها لاپەڕەو کتێبی شاعیرانی عەرەب و وەرگێڕانەکانیان دەخاتە بەردەم نەوەی ئەمڕۆ، ئەمەش گەورەترین کارو پرۆسەیە کە کۆڕگەی ڕۆشنبیری لە (ئەبوزەبی) بە ئەنجامی گەیاندوە، لەم کارە نایابەدا ژیان و شیعری شاعیرانی پێش ئیسلام و شاعیرانی سەردەمی نەخوێندەواری و سەردەمی پێغەمبەر و ڕابەرانی ڕاشدین و ئەمەوییەکان و عەباسییەکان و حوکمی فاتمییەکان و هەموو شاعیرانی سەردەمی مەغریب و ئەندەلس و خۆرئاوای عەرەبی و سەردەمی دامەزراندنی دەوڵەتی عوسمانی و دەوڵەتی ئەیوبی کۆکردۆتەوە.

لە نێولیستی (2300) شاعیریشدا، (536) شاعیری پێش ئیسلام و (168) شاعیری سەردەمی نەخوێندەواری و (148) شاعیری سەردەمی ئیسلامی و (228) شاعیری سەردەمی ئەمەوی و (32) شاعیری نێوان دوو دەوڵەتەکە و (220) شاعیری سەردەمی عەباسی و (44) شاعیری سەردەمی فاتمی و (248) شاعیری سەردەمی ئەندەلس و خۆرئاوای عەرەبی و (57) شاعیری سەردەمی ئەیوبی و (70) شاعیری سەردەمی (مەملوکی) و (119) شاعیری سەردەمی عوسمانی و (430) شاعیری سەردەمی نوێ، ئەم شاعیرانەی سەردەمی نوێش دابەش دەبن بەسەر، یەك شاعیر لە ئیمارات و (2) لە ئەردەن و (4) لە بەحرەین و (12) لە تونس و (6) لە جەزائیر و (12) لە

سعودیە و (13) لە سودان و (16) لە سوریاو (4) لە میرنشینی عـەمان و (8) لـە فەلەستین و یـەك شـاعیر لـە کوەیـت و (47) شـاعیر لـە لوبنـان و (2) لـە لیبیـا و (54) لـە میسـر و (8) لـە مەغریب و یەك شاعیر لە مۆریتانیا و (2) لە یەمەن و (102) شاعیر لە عێراق.

لە پاشکۆی فەرهەنگەکەدا کە گۆشەی کتێبخانەیە، (265) کتێبی لە خۆگرتووە، گرنگترینیان کتێبی (الاحاطة في اخبار غرناطة) و (الأغاني) و (البیـان والتبـین) گەورەترینیشـیان کتێبـی (الـوافي بالوفیـات) کـە (20) هـەزار لاپەڕەیە و (نهایـة الارب في فنون الأدب) کە (8.19) هەزار لاپەڕەیەو (الأغاني) کە (16) هەزار لاپەڕەیەو (خزانة الأدب) کە (10) هەزار لاپەڕەیە.

فەرهەنگەکان:

فەرهەنگـە شـیعرییەکە (10) فەرهـەنگی زمانـەوانی لـە خۆگرتووە کە بنەڕەت و بناغەی ڕەوانبێژین، ئەوانیش بریتین لـە (الصحـاح – العبـاب الزاخـر – العـین– المحکـم– المحیـط الاعظم– المحیط في اللغە تاج العروس– تهذیب اللغە– جمهرە اللغە و لسان العرب) هەریـەکێك لـەم فەرهەنگانـە وەرگـێڕانی فەرهەنگەکـەو وەرگـێڕانی نووسـەرەکەی لـە گەڵدایـە، کـە دەتوانرێت بە ئاسانی بۆ هەر ووشەیەك بگەڕێتەوە کە لە نێو فەرهەنگەکەدا هاتووە و بۆ زانینی واتاکەی لە نێو فەرهـەنگی فەرهەنگە گەورکەدا.

تۆمارکـارێکی دەنگـی بـۆ زیـاتر لـە (60) هۆنـاروە لـە فەرهەنگەکەدایە، کە بە دەنگی کۆمەڵێك نووسەر و هونەرمەند و کەسایەتیە ئەدەبی و ڕۆشنبیرییەکانی عەرەب تۆمارکراون، لەوانـە (محمـد بـن احمـد السـویدي) کـە ئـەمینداری گشـتی کۆڕگەی ڕۆشنبیرییە لـە (ئـەبوزەبی). خوێندنـەوەی تـەواوی دیوانی (موتەنەبی)لە نێو دەنگە تۆمارکراوەکاندایە.

فەرهەنگەکـە هۆنـراوەی (271) ژنـە شـاعیری لـە چـەند وڵاتێکی عەرەبی لە خۆگرتووە، لەوانە:

(باحثة البادیة– عائشة التیموریة– وردة الیازجي) بەڵام لە نێـو کۆڕـی یەکـەمی فەرهەنگەکـەدا تـەنیا هۆنـراوەی ژنـە شـاعیرێك دەردەکەوێت کە ئـەویش (الخنسـاء) ە، لـە کۆڕـی دووەمیشـدا فەرهەنگەکە هۆنراوەی تـەنیا سێ ژنە شـاعیر لە خۆدەگرێت.

(سەلوا ئەلمەسعود/ ڕۆژنامەی الزمان ژ /1586

ڕۆیشتن بەپێ
کلیلی جوانی لەشە

پسپۆڕەکان جەخت لەوە دەکەن: پێویست ناکات بۆ کەمکردنـەوەی کێشـی لـەش، ڕاهێنـانی قورسـی وەرزشی بکرێت، بەڵکو ڕاهێنانە مام ناوەندەکان وەك: ڕۆیشتن بەپێ و مەلەکردن، بەسە بۆ هێنانەدی جوانی لـەش. توێژەرەوەکـانی زانکـۆی (پێنسـیبرە) لـە پەنسلڤانیا– ئـەمریکا، لـە توێژینەوەیـەکدا کـە لەسـەر (200) ژنی قەڵەو بە ئـەنجامیان گەیاندبوو، تێبینیان کرد، هەموو ژنەکان لە توانینی چەندین جۆر وەرزش و چالاکی جەستەیی سوودێکی باشیان وەرگرتووە و زیاتر لە (6–9کگم) کێشی لە شیان لە ماوەی ساڵێکدا کەمیکردوە، ئەو ژنانـەش کە وەرزشی چڕو قورسیان کردبـوو (7–10کگـم) کێشـی لەشـیان کـەمیکردوە و پـاش (12) مـانگ حاڵـەتی جەسـتەییان بـاش بـووەو ئامادەییان بۆ پراکسیس کردنی وەرزشە قورسـەکان هەبووە.

لـە توێژینەوەیـەکی نوێـی دیکـەدا کـە گۆڤـاری کۆمەڵـەی نـۆژداری ئـەمریکی بـڵاوی کردۆتـەوە، دەرکـەوتووە، ئـەو ژنانـەی خـاوەن لەشـێکی جـوان و توانایـەکی بـەرزی جەسـتەیین، وەرزشـی بـەپێ ڕۆیشـتنیان پراکسـیس کـردووە، ئەوانـە کـەمتر دوچاری شێرپەنجەی مەمك دەبنەوە، بەڕێژەی (14٪)، ئەمەش یەکسانە بە (75) دەقیقە بەپێ ڕۆیشتنی خێرا یان مەلەکردنی سووك لە هەفتەیـەکدا. بـە بۆچوونـی پسپۆڕەکان سوودیسەرەکی وەرزش کردن بریتیە لە کەمکردنـەوەی کێشی لەش و مەترسی توشبوون بـە شێرپەنجەی مەمك، ئەمەش بۆ خۆی لە کەمکردنـەوەی مەترسـیەکانی دوچـاربوون بـە نەخۆشـیەکانی دڵ و شەکرە و دەماخ ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت.

ئـارا : ئێزگەی کوێت

شێرپەنجەی سییەکان

دکتۆر فەزلەدین نەسرەدین شکور
پزیشکی پسپۆری نەشتەرگەری گشتی
نەخۆشخانەی فێرکاری سلێمانی

شێرپەنجەی سییەکان دەکرێت بە دوو بەشی سەرەکییەوە:

1-شێرپەنجە خۆییەکان:Primary Carcinoma ئەمانە ڕاستەوخۆ لە شانەکانی سی و بۆڕێچکەیەکانەوە پەیدا دەبن.

2-شێرپەنجە هاتووەکان:Secondary Carcinoma ئەو شێرپەنجانە دەگرێتەوە کە لە شوێنەکانی دیکەی لەش سەر هەڵ دەدەن جگە لەسی و بۆڕێچکەییەکان و هەندێک لە خانەکانیان لە ڕێگەی ڕاستەوخۆ یان خوێن یان لیمفەوە دەگوازرێنەوە و دەگەنە سییەکان و لەوێدا گەشە دەکەن. ((لێرەدا باسی ئەم جۆرە ناکەین)).

شێرپەنجە خۆییەکانی سیی: ئەم شێرپەنجانە لە هەموو شێرپەنجەکانی دی پتر مرۆڤی نێر و مێ دەکوژێت. هۆی سەرەکی دەگەڕێتەوە بۆ جگەرە کێشانی زۆر. مارەیەکی درێژی بەرکەوتن یا هەندەرە شێرپەنجە Co Carcinogen پێویستە بۆ سەرهەڵدانی شێرپەنجە. و مەترسی سەرهەڵدانەکە کەمتر دەبێتەوە بە وازهێنان لە جگەرەکێشان.

پۆلێن کردنی نەخۆشی زانی:Pathological Classicatia

زۆربەی شێرپەنجەکان لە خانە بنەکییەکانەوە basalcellsوە خانە لینجەکانەوە mucus cell سەر هەڵدەدەن لە کەڕووی ناو پۆشی بۆڕێچکە هەناسەکان دا هەیە.

شوێنەکانی دی سەرهەڵدان خانە دەمار ڕژێنەکانن neurosecretory cells کە لە خانەکانی کلارلو کلتشسکی پێکهاتوون(وەکو carcinoid tumors).

ساکارترین دابەش کردن بۆ گەیشتن و چارەسەرکردنی شێرپەنجەی سیی بەم شێوەی خوارەوەیە:

A-شێرپەنجە سیی نا بچوکە خانەکان Non Small Cell Lung Carcinoma (NSCLC)

کە ئەمەش ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

1-شێرپەنجە خانە پولەکییەکانsquamos cell carcinomas

2-شێرپەنجەی بڕێکە سیکلدانوچەکانBroncho alveolar carcinoma

3-شێرپەنجە ڕژێنەکانAdeno carcinoma

4-شێرپەنجە جێژامەکانSear Carcinoma

B-شێرپەنجە سی بچوکەخانەکان:Small cell lung carcinoma (SCLC)

نمونەی ئەمەش شێرپەنجەی خانە گەنمە شامییەکان oat cell carcinoma

c-شێرپەنجەکانی دی (کەمتر ڕوو دەدەن))

کە ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

I-Broncho pulmonary neuro endocrine tumors (Carcinoi d tumor)

2-Bron chial gland origin cylin droma, mucoepider moid)

3-Sarcomas (Leomyo sarcoma, Lympho sarcoma and fibro sar coma).

شێرپەنجەی خانە پولەکەییەکان:

هەر چەندە زیاتر لە لۆیەکانی سەرەوەی سیی ڕوو دەدەن، ئەم شێرپەنجەیە لە هەموو بەشەکانی سیی ڕوو دەدات، زۆر لەسەرخۆ گەشە دەکەن و درەنگ بڵاو دەبنەوە. و پەیدا دەبن وەکو گرێیەکی گەورەی ناوەڕاستcentral لەسییەکان و دەبێتە هۆی داخستنی بۆڕێچکەی هەوا یاخود دەرەیی peripheral لەگەڵ کۆڵەوارکردنی شوێنەکە caritation.

نەخۆشەکە لە گرێ دەرەیییەکاندا لەوانە بێتە لای پزیشک لە کاتێکدا دیواری سنگ شێرپەنجەکەی پێ گەیشتبێت پێش ئەوەی بۆ دوورتر گوێزرابێتەوە. دیاردەی پانکۆست pancoast syndrome نمونەیەکی تایبەتیە کە گرێیەکە لە قڵیشی sulcus سەرووی سییەوە تووشی دەمارەکانی باڵ لەسەر ڕەگی مل بێن و یەکەم دوو پەراسووی سنگ لەگەڵ لولە خوێنەکانی سەر لوتکەی سنگ بگرێتەوە.

لەوڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا شێرپەنجەی خامە پولەکەییەکان پترترین جۆری شێرپەنجەی سیی بوونە بەڵام ئێستا شێرپەنجە ڕژێنەکان جێگەیان گرتۆتەوە

*شێرپەنجە ڕژێنەکان: ئەم گرێیانە لە لقە بچوکەکانی بۆڕی هەوا پەیدا دەبن دوور لە دەروازەوە subsig mental hilum.

ئەمانە گەشەکردنیان خێراترە لە شێرپەنجە خانە پولەکییەکان و ئەمانە زووتر بڵاو دەبنەوە بە ڕێگەی بۆرییەکانی خوێنەوە voscular بەتایبەتی دەچن بۆ مێشك و ڕژێنەکانی سەر گورچیلەکان.

*شێرپەنجەی بۆڕێچکە سیکڵدانۆچکەکان: سییەکی ئەو نەخۆشانەی تووشی ئەم شێرپەنجەیە دەبن جگەرەکێش نین و ڕەفتارێکی بایۆلۆجی هاندەرانەیان (مشجع)هەیە.

ئەم شێرپەنجەیە لە شوێنی خۆی بە دەرەیی دەمێنێتەوە و ڕێژەی پێنج ساڵ چاك بونەوە پاش لێکردنەوەی Resction دەگاتە 50–70٪ جۆری بڵاوی ئەم نەخۆشییە زوو بڵاو دەبێتەوە لە یەك یان هەردوو سییەکاندا بەبێ گوێ دانە چارەسەری نەشتەرگەری. خانەی نمونەیی ئەم گرێیانە سەر هەڵ دەدەن لە سیکڵدانۆچکەکان لەگەڵ هەندێك گرێ کە خانەی کلارای بۆڕێچکەکانی هەناسەی تێدایە.

***شێرپەنجەی جێزام:**

ئەم ناوە بەکاردێت بۆ شێرپەنجەی ڕژێنەکان و بۆڕێچکەکانBrinchiolor یان گرێی خانە تێکەڵاوەکان لە و جێگایە ڕوودەدات لە سییەکان کە پێشتر زامی نەخۆشی هەبووە وەکو دەردە باریکە Tuberculosis ئەمانە بە زۆری لە لۆیەکانی سەرەوە ڕوو دەدەن.

***شێرپەنجە سیی بچوکەخانەکان: (sclc)**

Small cell anaplastic carcinoma(oat cell carcinoma)

شێرپەنجەی خانە گەنمەشامییەکان کە زۆر توندو تیژن malignant و خێرا گەشە دەکەن و زۆر جار شوێنیان ناوەڕاستە چونکە لە بۆرییە هەناسە نزیکەکانەوە سەر هەڵدەدەن. بڵاوبونەوەیان لەڕێگەی گرێ لیمفەکانی دەروازەو بن کۆڵە mediastinum و لەجێی خۆیەوە و لەڕێگەی خوێنیشەوە دەبێت. لەبەر درندە ڕەفتارییەکەی لێکردنەوەی نەشتەرگەری لێرەدا بێ سوودە و هەنگاوی چارەسەرکردنی یەکەی کیمیاوییە چارەسەرە.

لەگەڵ ئەمەش دا چەند جۆرێکی هەیە کە بە نەشتەرگەری لێدەکەوێتەوە ئەگەر دەرەیی بێت و نەگەیشتبێتە لیمفە گرێیەکان وەکو جۆری(خانە چەند لاییەکان polygonal cells و هەروەها خانە تەشیلەییەکان fusiform cells).

قۆناغەکانی پەرەسەندنی staging

دابەشکردنی قۆناغەکانی لەلایەن کۆمیتەی شێرپەنجەی ئەمریکی بە نوێکارییەوە لەسەر TNM بەم شێوەیەی خوارەوە پەسەند کراوە:

گرێیەکە خۆی (T) Tumour

لیمفە گرێیەکان(N) Lymph Node involvement

بڵاوبونەوەی دوور(M) Distant Metastasis

گرێیەکە کە خۆی(T)

T_1: ئەگەر گرێییەکە لەسێ سەنتیمتر بچوکتر بێت. بەبێ چوونە ناو دەورویەرەکەوە.

T_2: ئەگەر گرێیەکە لەسێ سەنتیمەتر گەورەتربێت.

گرێیەکە چووبێتە پەردەی ڕووی سییەکە invaderal pleura یان هەوکردنی داخستنی سیی کردبێت obstructive pneumonitis.

نزیکترین خاڵی گرێیەکە زیاتر لە دوو سەنتیمەتر لەکاریناوە caryna دوورتر بێت.

T_3: گەورەیی گرێیەکە هەرچەندە بێت بەڵام گەیشتبێتە دیواری سنگ یان ناوپەنچک یان پەردەی دەوری دڵ یان پەردەی بن کۆڵە.

یان گرێیەکە بە کەمتر لە دوو سەنتمەتر لە کاریناوە نزیکە بەڵام نەی گرتۆتەوە.

T_4:گرێیەکە کەشتبێتە دڵ یان بۆڕییە خوێنە گەورەکانی ناو سنگ، سورێنچك، قوڕقوڕاگەیان کارینا یاخود ئاوتێزانی سنگ Pleurai effusion.

لەلیمفە گرێیەکان دا(N)

N_1:شێرپەنجەکە کە گەیشتبێتە لیمفە گرێیەکانی بۆڕێچکە هەوا بچوکەکان یان دەروازەی سیی هەمان لا.

N_2: شێرپەنجەکە گەیشتبێتە لیمفە گرێیەکانی هەمان لای گرێیەکان بن کۆڵەیان ژێر کارینا.

N_3: شێرپەنجەکە گەیشتبێتە لیمفە گرێیەکانی سەرەوی چەڵەمە یان سکالین Scaleneیان دەروازەی سی لاکەی دی یان بن کۆڵەکەی لاکەی دی.

M:بڵاوبونەوەی شێرپەنجەکە بۆ شوێنی دوور.

M1:واتە بڵاوبونەوەی هەیە بۆ شوێنی دوور.

لەسەر ئەم ڕێ و شوێنە قۆناغەکانی گەشەی شێرپەنجەکە بەم شێوەیەی خوارەوە دیاری دەکرێت:

قۆناغی یەکەم:T_1 یان T_2 لەگەڵ NO وMo.

قۆناغی دووەم: T_1یان T_2 لەگەڵ N_1 و Mo.

قۆناغی سێیەم:

a: MO NO T3

MO N1 T3

MO N_2 T_1-3

b:هەر (T) یەك لەگەڵ N_3 وMO

یان T4 لەگەڵ هەر Mێك و MO

قۆناغی چوارەم: هەر (T) یەك لەگەڵ هەر (N) ێك لەگەڵM_1 دابێت

دەرکەوتە کلینیکییەکان:Clinical Manifestations

ئەم شێرپەنجانە لە تەمەنی 45-65 ساڵی زیاتر دەبینرێت، هەرچەندە لە ژێر تەمەنی 45 ساڵی دا دەگمەن نییە کە ڕوبدات.

لەم مرۆڤێکی بێ نیشانەدا لە وانەیە نەخۆشییەکە بەرێکەوت بدۆزرێتەوە، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی نیشانەکان دەردەکەون، لەوانە:

کۆکین دەبینرێت لە 75٪ی نەخۆشەکان.

بەلغەمی خوێناوی لە 50٪ ی نەخۆشەکان.

سنگ ئێشان لە کاتێکدا کە نەخۆشییەکە گەیشتبێتە دیواری سنگ یان نا. تا لێ هاتن لەگەڵ بەلغەمی چڵکاوی و هەروەها داخستنی بۆڕێچکە هەناسەکان. دەنگ گڕ بوون Hoarsness بەهۆی بەرکەوتنی دەماری ژێ دەنگ.

هەناسە سواری لەگەڵ ئاوتێزانی سنگ.

کەم بوونەوەی ئارەزوی خواردن و کەم بوونی بارستایی لەش: ئەمانەش نیشانەیەکی خراپن(ئەمانە بەشێوەیەکی گشتی گرێ یەکیان هەیە کە بە نەشتەرگەری لانابرێت یان بڵاوبونەوەی هەیە بۆ شوێنەکانی دیکەی لەش).

ڕێژەیەکی کەم لە نەخۆشەکان لەکاتێکدا مەرج نییە بڵاوبنەوەی نەخۆشییەکەی هبێت بۆ شوێنی دیکەی لەش بەڵام دێن بە نیشانەی بڵاوبونەوەی دەرەوەی سی. بەلابردن گرێ سەرەکییەکە ئەم نیشانانە لەوانەیە نەمێنن؛ ئەمەش ئەمانە دەگرێتەوە Osteo hyperatrophic pnlmonary orthto patny لەگەڵ قۆقزبوونی نینۆك clubbing of finger

هەروەها دەردانی ماددەی شێوە هۆرمۆنی (سیرۆتۆنین، ئەنتی دایورەتك، پاراسایرۆید...) یان حاڵەتی وەکو Myasthina gravis.

دۆزینەوەی نەخۆشییەکەو کارکردن:Diagnosis and workup

دەبێت ئەگەری شێرپەنجە دابنرێت لە زۆرینەی گرێ یان بارستە mass یان چرچ بوونەوە atelactasis کە لەکەسییەکان دا دەدۆزێتەوە، بەتایبەتی ئەگەر نەخۆشەکە خۆی جگەرەکێش بێت یان لەناو جگەرەکێشەکان دا دەژیت.

ڕێگەکانی دۆزینەوەی نەخۆشییەکە بریتیە لە:

خانە زانی cytology: بۆ بەڵغەم sputum

بۆ ئاوتێوەردان Lavage

بۆ شتنەوەی برۆنکۆسکۆپی Bronchoscopic wash

بایۆپسی Biopsy: وەرگرتنی نمونەی پارچەیەك لە شانەکان بۆ فەحسی میکۆسکۆپی.ئەمەش بەهۆی برۆنکۆسکۆپ یان مژینی نیدڵی Needle aspiration دەبێت.

نەشتەرگەری کردنەوەی سنگ:

نەشتەرگەری کردنەوەی سنگ پێویست دەکات بکرێت بۆ 10-20٪ نەخۆشەکان بەبێ ئەوەی گەیشتن بە دۆزینەوەی نەخۆشییەکە پێشتر ئاشکرابێت.

دەبێت هەوڵ بدرێت بزانرێت ئایا گرێیەکە لە شوێنی خۆی دایە یان تەشەنەی کردووە چونکە کاتی هاتنی نەخۆشەکان بۆ لای پزیشك نیو یان وا تەشەنەی کردووە کە بەکەڵکی چارەسەری نەشتەرگەری نایەت.

خاڵەکانی کلیلی نەخۆشییەکە ئەمانەن:

1-مێژووی نەخۆشییەکە.

2-فەحس کردنی لیمفە گرێیەکان و وەرگرتنی بایۆپسی ئەگەر پێویست بوو.

3-بەکارهێنانی CT-Scan بۆ خەمڵاندنی بن کۆڵە، ناو سك(جگەر، ڕژێنەکانی سەرگورچیلە) ومێشك بۆ دیاریکردنی بوونی تەشەنەکردنی شێرپەنجەی هاتوو.

4-برۆنکۆسکۆپی Bronchoscopy

5-سکۆپ کردنی بن کۆڵە Mediastinoscopy.

6-بایۆپسی کردنی پەردەی ناوەوەی سنگ و خانەزانی ئەگەر ئاوتێزانی سنگ هەبوو.

چارەسەرکردن: Treatment

پزیشك بڕیار دەدات لەسەرە جۆری چارەسەرکردنی شێرپەنجەی سیی لەسەر بنەمای قۆناغ و جۆری خانەکانی نەخۆشییەکە و باری تەندروستی نەخۆشەکە و بەرگەگرتنی و ڕێگەچارەی پێویست بۆ چارەسەرکردنی گرێیەکە. نزیکە شیفا cure تەنها لەڕێگەی نەشتەرگەرییەوەیە.

بەرت یشکدان Radiotherapy لەوانەیە ماوەیەکی درێژی مانەوەی بێ نەخۆشی لەگەڵ دابێت. بەڵام ئەمەو چارەسەری کیمیایی chomotherapy هەردووکیان چارەسەری یاریدەدەرن adjunct یاخود هێورکەرن plliative بۆ نەخۆشەکە لەم کاتەی ئێستاماندا. بەشێوەکی گشتی نەشتەرگەری بریتیە لەلابردنی پارچەیەك یان بەشێکی یان هەموو ئەو سییەی نەخۆشیەکەی تێدایە وەکو پێویستە.

چەند ئامارێك لە بارەی ئەم نەخۆشییەوە:

*لەبەریتانیا 50٪ی مردنی نێرینەکان لەشێرپەنجەکان دا بەهۆی شێرپەنجەی سییەوەیە.و چاوەڕوان دەکرێت لە 10 ساڵی دا هاتوودا زیاتر بێت.

*لە بەریتانیادا 36000 کەس بەم شێرپەنجەیە دەمرن.

*نزیکەی 25٪ی هۆی مردنە لەهەموو شێرپەنجەکاندا.

*هۆی مردنی 8٪ی هەموو نێرینەکان و 4٪ی هەموو مێینەکان.

*زیاتر لە سێ هەندە پتر بوونی مردن بە هۆی ئەم شێرپەنجەوە لە ساڵی 1950ەوە.

*خێراترین پتربوونی هۆی مردن بە شێرپەنجە لەم مێینەکاندا.

*بڵاوترین هۆی مردن بە شێرپەنجە لە پیاوان دا.

*دووەم بڵاوترین هۆی مردن بە شێرپەنجە لە پاش شێرپەنجەی مەمك لە ژناندا لەبەریتانیاو وەیڵز.

*مردن بەم شێرپەنجەیە لە بەریتانیا بۆ ئەو کەسانەی جگەرەکێشن (کە پتر لە40 جگەرە دەکەێشن لە ڕۆژێکدا) دەکاتە 100000/210. ئەمە بەراوردبکە لەگەڵ ئەوانەی جگەرە ناکێشن دەکاتە 100000/4 واتە 52 جگەرەکێش بۆهەر یەك جگەرە نەکێشن.

سەرچاوەکان:

1-principles of surgery, 6 th edition. s-l- schwartz.

2-Short Practice of Surgery, Bailey and Loves, 23 rd edition.

3-principles and practice of Medicine, Dauidson's, 18 th edition.

تێبینی:-

*بن کۆڵە Mediastinum: ئەو ناوچەیەی لە سنگ دا دەکەوێتە نێوان هەردوو سییەکانەوە پشت کۆڵەی سنك.

*کاریناcaryna:ئەو شوێنەی کە یەکەم جار لەناو سنگ دا بۆڕی هەناسە دابەش دەبێت بۆ ڕاست و چەپ.

*ئاوتێزانی سنگ:pleural effusion

*جێزام:scar

*دەروازەی سی:hilum

*ئێسکی چەڵەمە:clavicle

*گرێ:tumor , nodule

*بارستە: mass

*چرچ بونەوە: atelactasis

تیۆری پەیدابوونی گەردوون..

Big Bang

پەخشان محەمەد

تیۆری پەیدابوونی گەردوون یان (تەقینەوە مەزنەکە) ئەو تیۆرییەیە کە لەساتە یەکەمینەکانی دروست بوونی گەردوون دەکۆڵێتەوە و دوای ئەوە گەردوون چی بەسەرهاتووەو بەرەو کوێ دەڕوات، یەکەمین کەسیش کە ئەو ناوەی لە تیۆرییەکە نا زانای گەردوونی بەناوبانگی بەریتانی (هابڵ)بوو، لەو ساتانەو تا ئەمڕۆش گەردوون لە کشانی بەردەوامدایە، لەماوەی (10–20) بلوێن ساڵ لەمەو بەرەوەو لەماوەی (10^{-43}) چرکەدا ئەوتەقینەوەیە ڕوویداوە لەوساتانەدا تیرەی گەردوون (10^{-33}) سم بوو، کە ئەو قەوارەیەش زۆر پچوکترە لە قەوارەی گەردیلەیەك کە تیرەی ناووکی گەردیلەیەك (10^{-13})سم، لەوساتانەشدا چوارهێزەکە کۆنترۆڵی گەردوونی دەکرد، و هەموو گەردوون لە تەنها یەك پڕۆتۆندا جێگای دەبووەوە، هێزی کێشکردن لە سیانەکەی دی جیادەبێتەوە کاتێك پلەی گەرمی گەردوون دەگاتە (10 33) پلەی پەتی (کلڤن)، ئەو پلە گەرمیەش دەکاتە (1000) تریلیۆن تریلیۆن ئەو پلە گەرمیەی خۆر کە زانراوە و ئەو پلە گەرمیە بە (دیواری گەرمی) دادەنرێت، کە لەو پلە گەرمیەدا ئیتر هەموو یاسا فیزیاییەکان لە کار دەکەون، ئەو پلە گەرمیەش ئەوەندە بەرزە کە لە سەروو بۆچوونی مرۆڤەوەیە و لەو پلە گەرمیەدا هەموو پێکهێنەرەکانی گەردوون بریتی بوون لە تەنۆلکەی سەرەتایی، کە لە نێوان خۆیاندا کارلێك دەکەن، قەوارەی گەردوونیش لە گەورەبووندا بوو هەر (10^{-35}) چرکەیەك و لە هەمان کاتیشدا گەردوون سارد دەبووەوە، ئەوەی لەوساتە سەرەتاییانەی پەیدابوونی گەردووندا ڕوویان داوە لە ماوەی بەشێك لەملیارەها بەشی چرکەیەك ملیارەها ئەوەندەی ئەو گۆڕانکاری و ڕووداوانەیە کە بە ملیارەها ساڵ دوای ئەو ساتانە ڕوویداوە. زانا گەردوونیەکان بەماوەی (10^{-35}) چرکە تا (10^{-32}) چرکە دەڵێن ماوەی گەورە بوون کە لەوماوەیەدا

گەردوون بە (10^{+50}) جار گەورەبووە، لە قەوارەی ناووکی گەردیلەیەك و پچووکتریش بەرەو قەوارەی لیمۆیەك ئەو گەورەبوونەوەش لەو ماوە کەمەدا زۆر زیاترە لەو گەورەبوونەی کە لەوکاتەوە تا ئێستا ڕوویداوە بە بڕی (10^{+9}) جار، بەمانایەکی دی جیاوازی قەبارەی نێوان تەنۆلکەیەکی سەرەتایی و لیمۆ کە زۆر زیاترە لە جیاوازی قەبارەی لیمۆکەو گەردوونی ئێستا، لەو ساتانەوەو تا ئێستاش فراوان بوونی گەردوون و ساردبوونەشی بەردەوامە، و لە ماوەی نێوان (10^{-15}—10^{-11}) چرکەدا گرنگترین ڕووداو ڕوودەدات کە ئەویش یەککرتنی پرۆتۆن و نیوترۆنەکانە، دژە تەنۆلکە سەرەتاییەکانیش دیار نامێنن و چوار هێزەکە خۆ دەنوێنن و وەدەردەکەون کە بریتین لەهێزی ناووکی بەهێز، هێزی ناووکی لاواز، هێزی کارۆموگناتیسی و هێزی کێشکردن. کاتێك پلەی گەرمی دەگاتە (10^{+15}) پلەی پەتی پاش 10^{-9} چرکە لە بەدیهاتنی گەردوونەوە، چوار هێزەکە وەك هێزی جیا جیا دەردەکەون لەکاتێکدا لە خاڵی سەرەتای دروستبوونی گەردوون تەنها هێزێك بوون و گەردوونیش ناوەندێك بوو لە کوارکەکان و لیپتۆنەکان و فۆتۆنەکان. پاش ئەوەو بە بەردەوام بوونی گەردوون لە ساردبوونەوە نیوترۆنەکان و کوارکەکان یەکدەگرن بۆ پێکهێنانی مادەیەك کە کوارکەکان دەبەستێتەوە بە هادرۆنەکانەوە، و لە کۆتاییدا کوارکەکان بەشێوەی پرۆتۆن و نیوترۆنی یەکگرتوو لە چوارچێوەی گەردوونیدا مەلەدەکەن بە مەبەستی پێکهێنانی ناووکی گەردیلەکان، قەبارەی گەردوون (1000) ئەوەندەی پێشوو بوو کاتێك کە مادە ووزە چڕبوە بوون لە خاڵێکدا بە ئەندازەی پارچەیەك پارەی ئاسن، ئەو ووزەیەش دەیتوانی قەوارەیەك پڕبکاتەوە بە ئەندازەی قەوارەی کۆمەڵەی خۆر لە ماوەی (10^{-4}) چرکەدا. لە کاتی (یەك چرکەدا) پلەی گەرمی گەردوون بە زیاد لە (10) بلیۆن پلە مەزەندە کراوە واتە ((1000) جار گەرمتر لەناوجەرگەی خۆر، لەوپلە گەرمیەدا جیاوازی نێوان بارە جیاجیاکان و ووزە بە ئاشاکرا دەردەکەوێت هەر وەك ئێستا، لەو کاتەشدا زۆربەی پێکهاتەی گەردوون بریتی بووە لە ئەلکترۆن و فۆتۆن و نیوترۆنۆ (تەنۆلکەی زۆر سوکن کە تەنها هێزی ناووکی لاواز کاریان تێدەکات) و و نیوترۆن و پرۆتۆنەکان، کە بەردەوام بڕەکانیان دەگۆڕدران بەکەم یان زیادکردن، کاتێك پلەی گەرمی دابەزی بۆ خوار (10) بلیۆن پلە بڕی پرۆتۆنەکان حەوت هێندەی نیوترۆنەکان بوو، لەکاتی چەند خولەکێکی تەمەنی گەردووندا پلەی گەرمی (1بلیۆن) پلە بوو پرۆتۆن و نیوترۆن ئەوەندە سارد بووبوونەوە کە بتوانن پێکەوە هەڵبکەن و جووتێك بەناوی (دوتیریوم)ەوە دروست بکەن کە بوە هەوێن بۆ دروست بوونی توخمی سووکی وەك هیلیۆم کە لە دوو پرۆتۆن و دوو نیوترۆن پێك دێت، پاشان دروست بوونی بڕی کەم ل توخمی قورستری وەك لیسیۆم و بریلیۆم، تا لەو کاتانەدا گازی هایدرۆجین (3/4)ی گەردوونی پڕ کردبووەو گازی هیلیۆمیش (1/4)ی گەردوونی پڕ کردبوەوە، هایدرۆجینیش بە سوتەمەنی سەرەکی ناو ئەستێرەکان دادەنرێت، ئەوانە هەمووی لە سێ خولەکی یەکەمی تەمەنی گەردووندا پیدا بوون، کە گەردوون نوقم بووبوو لە دەریای تیشکدانی گەردوونی و پلازمای گازەکاندا، پاش ئەوسێ خولەکەش ناووکی گەردیلەکان دەستیان بە پەیدابوون کرد، پاش (300) هەزار ساڵ لەساتە یەکەمینەکانی تەقینەوە گەورەکەوە گەردیلەکان دروست بوون و پلەی گەردوونیش گەیشتە (300) هەزار پلەی کلڤن و گازی هایدرۆجینیش باری جێگیری خۆی وەردەگرێت و دەبێتە سووتەمەنی بنەڕەتی هەوێنی دروست بوونی ئەستێرەکان و گەردوونیش تا ڕادەیەکی زۆر ڕوون دەبێتەوە و ڕووناکی دەتوانێت بۆ ماوەی چەندەها ساڵی ڕووناکی گوزەر بکات بێ هیچ بەرهەڵستیەك کە بێتە ڕێگای و بیمژێت. کاتێك تەمەنی گەردوون گەیشتە (100) ملیۆن ساڵ ئەستێرە سەرەتاییەکان لە نێو دەریای تۆزی گەردوونیدا دەردەکەون و هایدرۆجین هیلیۆم لەناویاندا دەگۆڕێن بۆ توخمی قورستر

پاش ملیۆنەها سال، کاتێك گەردوون گەیشتنە پێنجیەکی قەوارەی ئێستای مەجەڕە سەرەتاییەکان دروست بوون کە پێك هاتوون لە چەند ئەستێرەیەك کە قەوارەکەش دەکاتە نیوەی قەوارەی ئێستای کارلێکە ناووکیەکانی ناو ئەستێرەکان توخمە قورسەکانی دروست کرد تا ببنە هەوێنی دروست بوونی هەسارەکان، کاتێکیش قەوارەی گەردوون دەکاتە (2/3)ی قەوارەی ئێستای کۆمەڵەی خۆر دروست دەبێت.

کۆمەڵەی خۆر چۆن دروست بوو؟

کۆمەڵەی خۆری خۆمان یەکێکە لە بەرهەمە ناوازەکانی ئەو کێشمەکێش و گۆڕانکاریە زۆرانەی کە بەسەر بووندا هات پاش تەقینەوە مەزنەکە، کۆمەڵەی خۆر دەکەوێتە لێواری مەجەڕەی مەزنی (ڕێگای شیری Milk Way)، پاش ئەوساردبوونەوەی کە بەسەرگەردووندا هات، کۆمەڵەی خۆر بریتی بوو لە پەڵەیەکی گازی کە ئەویش لە ئەنجامی ساردبوونەوەدا دەچێتەوە یەك و قەوارەی بە ئەندازەی پەپکەیەکی لێ دێت بە قەوارەی هەسارەی بلۆتۆ، پاش چوونەوەیەك و ساردبوونەوەی خێرای ئەو پەڵە گازیە، پەڵەکە دابەش دەبێت بۆ دوو پەڵە گازی دیکە، یەکێکیان هێجگار گەرم و لە کۆتایدا دەتەقێتەوەو خۆر پێك دێت پێش 5بلیۆن ساڵ لەمەوبەر، ئەوی دیکەشیان بەردەوام دەبێت لە سارد بوونەوەدا و لە ئەنجامی زنجیرەیەك گۆڕانکاریدا گەردە گازییەکان چڕ دەبنەوەو دەگۆڕدرێن بۆ گەردی ڕەقی و لەوانیشەوە بەردە فەزایی و کانزاکان بەدی دەهێنرێن، ئینجا ئەو بەردانە زۆر بەخێرایی یەکدەگرن و نۆهەسارەکەی دەوری خۆر دروست دەکەن، زۆربەی پێکهاتەی ئەو هەسارانەش بەردوکانزان، هەرچی بارستە سەمۆڵینەکانیشە دەبنە گازو بەشێکی ئەو گازانەش خەست دەبنەوەو لەسەر هەندێك لە هەسارە دورەکانی خۆر دەمێننەوەو هەندێك لە هەسارەکانی دیکەش وەك زوحەل و موشتەری پارێزی لەو بارستە گازیانە دەکەن و دەبنە بەشێك لە پێکهاتەکانیان بەشێکی دیکەش لەو بارستە سەمۆڵینانە بەفەزای مەجەڕەکە پەرش و بڵاوبونەتەوەو کلکدارەکانیان دروست کردووە کە ئەوانیش بەشێکی دیکەی مەجەڕەکەمان پێکدێنن سیفەتەکانی هەر هەسارەیەکیش ڕەنگدانەوەی شوێنی ئەو هەسارەیە لەنێو ئەو قازانە گەردوونیەی نزیك بەخۆری سوتێنەرە.

زاناکان تەمەنی مەجەڕەی ڕێگای شیری بە (10) بلیۆن ساڵ مەزەندە دەکەن و تەمەنی خۆر بە نیوەی ئەو ماوەیە دادەنێن، تێ گەیشتنیش لە چۆنیەتی دروست بوونی ئەو سیستەمە خۆریە پێویستی بە بیتینەکان و تاقیکردنەوەکان هەیە کە زاناکان ئەنجامیان داوەو لەو ئەنجامانەش کە زاناکان پێی گەیشتوون:

1-سیستەمی خۆری لە ڕووتەختێکدان و هەسارەکان بەیەك ئاڕاستە دەسوڕێنەوە.

2-دوو جۆر هەسارە هەیە لە سیستەمی خۆریدا بەپێی دووروونزیکی لە خۆرەوە، ئاوەکی کە سێ هەسارە دەگرێتەوە و پێکهاتەیان بەردین و کانزاییە، و دەرەکی کە شەش هەسارەکەی دی دەگرێتەوە کە بەزۆری پێکهاتەیان گازی یان شلیە.

3-تەمەنی هەموو تەنە ئاسمانیەکانی کۆمەڵەی خۆر کە تا ئێستا دیاریکراون لە (4.5) ملیار ساڵ تێپەڕ ناکات.

زۆر دەمێکە مرۆڤ هەوڵ دەدات بزانێت کە کۆمەڵەی خۆر چۆن پەیدا بووە، لەو تیۆریە بەناوبانگانەی لە ئارادان تیۆری (کانت- لاپلاس)ە کە دەگەڕێتەوە بۆ دوو زانای ئەڵمانی (عەمانوئیل کانت) و فەرەنسی (بیێر سیمۆن لاپلاس) کە دەڵێت:

کۆمەڵەی خۆر لە پەپکەیەکی خولاوەی ڕووتەخت کەپێك دێت لە گاز و غوباری گەردوونی بە جۆرێك بەشی دەرەکی پەپکەکە دەبێت بە هەسارەکان و بەشی ناوەوەشی دەبێت بەخۆر، بەڵام شێوەی نوێی ئەو تیۆریە مێژووی دروست بوونی کۆمەڵەی خۆر دەگێڕێتەوە بۆ (4.5) ملیار ساڵ لەمەوبەر، بەپێی شێوەی نوێی ئەو تیۆریە کۆمەڵەی خۆر لە پەڵەیەکی گازی بەناوی (Interstellar Cloud) کە بریتین لە گاز و غوباری گەردوونی خولاوە، کە هەموو ئەستێرەکانی لێ دروست بوون، تیرەی ئەو پەڵەیە دەکاتە چەند ساڵێکی ڕووناکی، ئەو پەڵەیەش پێك دێت لە 71٪ گازی هایدرۆجین و 29٪ی گازی هیلیۆم و هەندێك لە توخمەکانی وەك کاربۆنی گازی و ئۆکسجین و سلیکۆن و تەنۆلکەی غوباری کە بەشێوەی دەنکۆڵەن و بەهۆی شەبەنگەکانتیانەوە دەناسرێنەوە، لە بارستەیەك لەو تەنۆلکانەش کە لەیەکێك لە نەیزەکەکانەوە وەرگیراون دەنکۆڵەی ئەڵماسیشیان تێدا بووە، ئەو پەڵە گازیانە ئێستاش هەن و لە ڕێگای شەبەنگی ئەو

ڕووناکیانەی بەناویاندا گوزەردەکەن پێکهاتەکانیان دەزانرێت و پێکهاتەی شەبەنگی خۆریش هەمان ئەو پێکهاتەو ڕێژانەی لەو توخمانە تێدایە کە بەڵگەی ئەوەیە خۆریش لە پەڵەیەکی گازی لەو جۆرانە پەیدا بوو بێت، بەپێی ئەو تیۆریە نوێیە خۆر و هەسارەکانی لەو پەڵە گازیەوە پەیدا بوون پاش داڕمانی ئەو پەڵە گازیە لە ئەنجامی هێزی کێشکردنی ناوەکی پەڵەگازیەکەوە، شایانی باسە تا ئێستاش ڕێکەوتنێکی گشتی نیە لە نێو زاناکاندا دەربارەی مێژووی تەواوی ئەو پەڵەگازیەو پێکهاتەی تەواوی کە کۆمەڵەی خۆری لێ پێکهاتووە ئەوەش بەهۆی بوونی چەند هۆکار و کۆسپێکەوە کە نەتوانراوە چارەسەری تەواویان بۆ بدۆزرێتەوە کۆسپ و هۆکارەکانیش پەیوەستن بە درێژەی سیفەتە خۆییەکانی ئەو پەڵەگازیەوە.

بەڵگەکانی ڕوودانی تەقینەوە مەزنەکە .. کشانی گەردوون..

گەورەترین هەڵە لە ژیانمدا وەك ئەنشتاین دەڵێت ئەوەیە کە گریمانەی جێگیری گەردوونی دانابوو کە ئەوەی بەمێزێکی شەرمەزاری دادەنا کاتێك تیۆریە گشتیەکەی لە ساڵی (1915)دا داڕشت، ئەو گریمانە هەڵەیەشی لە سەر ئەو بنچینەیە دانابوو کە گوایا لە پێشدا گەردوون جێگیرو نەجوڵاوبووە، کە لە ڕاستیدا وانیە و گەردوون وەستاونیە و وەستاو نەبووە بەڵکو هەردەم لە جوڵەیەکی بەردەوامدایە، زانای بەریتانی (ئەدوین هۆبل) کە لە ساڵی (1889)دا لە دایك بووە، لە ساڵی (1929) دا توانی ئەنجامی کارەکانی بڵاوبکاتەوە دەربارەی پۆلێنکردنی مەجەڕەکان کە تائێستاش کاری پێ دەکرێت، هەروەها هۆبل توانی پەیوەندی هێڵی نێوان دووری مەجەڕەیەك (r) و خێرایی ئەو مەجەڕەیە (V) بەشێوەی ڕێژەیەك دابڕێژێت کە بەناوی (جێگیری هۆبل)ەوە دەناسرێت و دەکاتە (V/r)، بەهۆی ئەو جێگیرەوە دەتوانین تەمەنی گەردوون دیاری بکەین چونکە ڕێژەکە خۆی هەڵگەڕاوەی کاتەو، هەروەها بەهۆیەوە دەتوانین بزانین ئاخۆ گەردوون داخراوە یان کراوەیە؟، هەروەها بە زانینی خێرایی مەجەڕەکان و ماوەی نێوانیان دەتوانین بگەینە ئەوەی کە کەی ئەو مەجەڕانە بەیەکەوە بوون و لە چ کاتێك دا لەیەك دووركەوتوونەتەوەو لەوەیشتەوە دەتوانین بگەینە سەرەتاکانی گەردوون کە تیایدا مەجەڕەکان هەموویان پێکەوە بوون و لە وانیشەوە تەمەنی گەردوون زۆر بەووردی دیاری بکرێت!

دیاردەی دۆپلەر: دیاردەی دۆپلەر تایبەتە بە دەنگ و شەپۆلە کارۆموگناتیسیەکانی وەك ڕووناکیەوە، بەپێی ئەو دیاردەیە ئەگەر سەرچاوەیەکی دەنگی لە گوێگرێك نزیك کەوتەوە یام گوێگر لە سەرچاوەکە نزیك بوەوە ئەوا پلەی دەنگەکە واتە (لەرەلەری) دەنگەکە لای گوێگر زیاد دەکات و درێژی شەپۆلەکەشی کەم دەکات و بە پێچەوانەوە ئەگەر گوێگریان سەرچاوە لە یەکتر دووركەوتنەوە، سەبارەت بە ڕووناکیش ئەگەر شەبەنگی ڕووناکیەکەی بەلای ڕەنگی سوردا ڕۆیشت ئەوە مانای زیادبوونی درێژی شەپۆل و کەم بوونی لەرەلەرە واتە ئەو سەرچاوە ڕووناکیە لە بینەر دوور دەکەوێتەوە، خۆ ئەگەر شەبەنگەکەش کە بریتیە لە ڕووناکی هاتوو لە مەجەڕەیەکەوە یان ئەستێرەیەکەوە بەلای ڕەنگی شین و بنەوشەیدا لایدا ئەوە مانای نزیك بوونەوەی ئەو مەجەڕە یان ئەستێرەیە. لە ساڵی (1916)دا زانا (ڤیستۆسلیفەر) تێبینی نزیکەی (50) مەجەڕەی کردو شەبەنگەکانیانی وەرگرت و لەسەر فلیم تۆماری کردن کە لە هەموویاندا شەبەنگەکان بەلای ڕەنگی سوردا دەڕۆیشتن ئەوەش بەڵگەی دووركەوتنەوەی ئەو مەجەڕانەیە، لەبیستەکانی سەدەی ڕابووردوودا زانا (ئەدوین هۆبل) بەهۆی تەلسکۆبێکی زۆر بەهێزی ئەوکاتە کە لەسەر چیای (ویلسۆن) نزیك بە (لۆس ئەنجلۆس) دانرابوو، و بە بەکارهێنانی

ئەوپاسایەی کە دەڵێت هەر تەنێك ڕووناکیەكی ڕووناکی کەم بکات ئەوا ماوەی زیاد دەکات و واتە دوور دەکەوێتەوە، ئەو ڕاستیەش واتە کشان و گەورەبوونی گەردوون و بەردەوام بوونی لەو کردارەدا لەلایەن مانگە دەستکردە تایبەتیەکانی بۆ ئەو مەبەستە دروستکراون سەلمێندراوە.

بە کورتی دەتوانین ئاماژە بە چوار هۆی زۆرباش بکەین کە پاڵپشتن بۆ ڕاستێتی تیۆری تەقینەوە مەزنەکە، لەوانەش:

1-ئەوشەبەنگە وەرگیراو وشیکارکراوەی کە لە مەجەرەکانەوە دێن و بەڵگەی دوورکەوتنەوە و فراوان بوونی گەردوونن کە ئەوەش دەری دەخات کە گەردوون لە پێشدا یەك یەکەی تەواو بووە.

2-بەپێی تیۆری تەقینەوە مەزنەکە دەبێت (25٪) ی بارستایی گەردوون گازی هیلیۆم بێت کە لە ساتە یەکەمینەکانی دروست بونی گەردوونەوە پەیدا بووە، ئەوەش لەگەڵ ئەنجامی تێبینەکاندا گونجاوە.

3-لە هەموو بەڵگەکان بەهێزتر ئەو تیشکدانە بەردەوامیە کە لە پشتەوەی گەردووندا هەیەو تیۆریەکەش پێشبینی لە بوونی کردبوو، کە ئێستا بەهۆی تەلسکۆبی ڕادیۆییەوە توانراوە ئەو تیشکدانانە تۆمار بکرێن!

4-دیاریکردنی تەمەنی ئەستێرەکان کە بە پێی ئەو خەمڵاندنانە تەمەنی گەردوون لە نێوان (12-15) ملیار ساڵدایە و کە ئەوەش گونجاوە لەگەڵ بینین و تاقیکردنەوەکاندا، لە نیسانی (1992)پەڵەیەك دۆزرایەوە کە تەمەنی (15) ملیار ساڵ بوو، و لە (2002/7/10)شدا ڕاپۆرتێکی فەزایی بڵاوکرایەوە لە ڕۆژنامەی (الشرق الاوسط) دا ژمارەی (13296)دا کە لەلایەن ئاژانسی فەزایی ئەوروپییەوە بڵاوکرابوەوە، تەمەنی زەوی بە (13.5ملیار) ساڵ دیاریکرا نەك (5) ملیۆن ساڵ کە پێشتر دانرابوو، ئەوەش لەڕێگای شیکردنەوەی ئەو ڕووناکیەی کە لە ئەستێرەیەکەوە هاتبوو لە مەجەرەیەك بەناوی مەجەرەی (ئەستێرەی لەناوچوو) وەمبوو، لەو مەجەرەیەدا کونێکی ڕەشیش هەیەو ڕووناکیەکەش بەڵگەی بوونی ئاسن دەردەخات لەو مەجەرەیەدا.

هەردوو زانای فیزیایی ئەمەریکی (ئارنۆ ئالان بنزیاس) و (ڕۆبەرت و دلۆ ژلسن) لە ساڵی (1965)دا لە کاتێکدا خەریکی تاقیکردنەوە بوون لەسەر دۆزەرەوەیەکی شەپۆلە زۆر کورتەکان (microwaves) کە ئەو شەپۆلانەیان وەردەگرت کە لەرلەرەکانیان لە سنوری ملیۆن هێرتزدا بوو بینیان کە تەشویشێك لەسەر دۆزەرەوەکە دروست دەبێت، واتە شەپۆلی زۆر کورتی چاوەڕوان نەکراویان وەردەگرت کە ئەویش ئەو شەپۆلە زۆر کورتانەن کە تیۆری تەقینەوە مەزنەکە پێشبینی کردبوو لە بوونیان.

دیواری پلانك:

ئەگەر زانست بزانێت کە بە تەواوی لە ساتی (10^{-43}) چرکەدا چی ڕوویداوە دەبا بزانین ئاخۆ پێش ئەوساتە چی بووەو چی ڕوویداوە؟؟؟!!!.

لەوە دەچێت کە زانست بێ توانابێت لەوەسفکردنی یان تێگەیشتن لەو ساتانەی کە تیایاندا (کات) سفری ڕووت بووە! لەبەرئەوە دەتوانین بڵێین کە دیوارێك هەیە لەپێش ئەو ساتانەوە کە ناتوانرێت ببڕێت ئەویش بەناوی (دیواری پلانك)ەوە دەناسرێت کە دەگەڕێتەوە بۆ زانای فیزیایی ئەڵمانی بەناوبانگ (ماکس پلانك)، ئەو دیوارەش بریتیە لەو خاڵەی (کات) کەنازانرێت پێش ئەوساتە چی ڕوویداوەو، زانا ماکس پلانکیش دەڵێت کە زۆر ستەمە باس لە گەردیلەکان بکرێت لەو ساتەی پێش تەقینەوە مەزنەکە، کاتەکەش ($<10^{-43}$) چرکە، زاناکانیش بە گشتی لەسەر ئەوە کۆکن کە هەرگیز تونخنی ئەو دیوارە نەکەون و ئەو دیوارە دانراوە بە کۆتایی هەموو زانیاریەکانی مرۆڤ کە ناتوانرێت ببەزێنرێت، بەهەرحاڵ ئەو دیوارە سنوری جیاکەرەوەیە لە نێوان زانیاری مرۆیی کەم و کورت و سنوردار و زانیاریەکانی پەروەردگاری ئەم گەردوونە کە بێ سنوورەو هەموو دیوار و لەمپەرەکان دەبڕێت و دەگاتە جیهانی نادیاری بێ سنووری پان و پۆڕ!.

گەردیلەکان: بە کورتی لە ساتەکانی یەکەمی تەقینەوە مەزنەکەدا، تەنۆلکە سەرەتاییەکان یەکدەگرن بۆ پێکهێنانی کوارکەکان، ئینجا پرۆتۆنەکان و نیوترۆنەکان یەکدەگرن و

لەبەرئەوەی ژمارەی پرۆتۆنەکان زیاترە لە ژمارەی نیوترۆنەکان، بەشێك لەو پرۆتۆنانە لەگەڵ نیوترۆنەکاندا یەکدەگرن و ناووکی هایدرۆجین پێکدەهێنن، ئینجا ئەوەی دەمێنێتەوە لەگەڵ نیوترۆنەکانی دیکەدا یەکدەگرن و ناووکی هیلۆم پێکدەهێنن.

چوار هێزەکە:

ئەو چوار هێزەی لە گەردووندایەو لەلایەن مرۆڤەوە پۆلێن کراون ئەمانەن:

1-هێزی ناووکی زۆر بەهێز ئەو هێزەیە کە پێکهێنەرەکانی ناو ناووك وەك پرۆتۆن و نیوترۆنەکان و تەنۆلکە سەرەتاییەکانی دیکەی پێکەوە دەبەستێت کە بە کوارکەکان دەناسرێن بە هەموو جۆرەکانیەوە، ئەو هێزە بە گەورەترین هێزی گەردوون دادەنرێت و کاریگەری و هێزەکەی تەنها لەناو ناووکدا دەردەکەوێت.

2-هێزی ناووکی لاواز ئەو هێزە زۆر لاوازەیە کە مەوداکەی زۆر کەمەو لە سنووری گەردیلە تێپەڕ ناکات و دەکاتە (10^{-13})ی هێزی ناووکی بەهێز، و فرمانی ئەوهێزەش ڕێکخستنی کردارەکانی هەڵوەشاندن و شیبوونەوەی هەندێك لە تەنۆلکە سەرەتاییەکانی ناو گەردیلەیە هەروەك ئەوەی لە توخمە تیشکدەرەکاندا ڕوودەدات، لەبەرئەوە ئەو هێزە بەرپرسە لە کردارەکانی هەڵوەشاندن و چالاکی تیشکاوەری توخمە تیشکدەرەکان.

3-هێزی کارۆموگناتیسی ئەو هێزەیە کە گەردیلەکانی مادە پێکەوە دەبەستێت لە گەردەکاندا و سیفەتە کیمیایی و فیزیایی مادەکان بە جۆرە جیاوازەانیانەوە دیاریدەکات، ئەگەر ئەو هێزە لە گەردووندا نەبوایە ئەوا گەردیلەکان هەر بە تەنهایی دەمانەوەو نەگەردو نە ئاوێتەو نە توخمەکان دروست نەدەبوون ژیانیش هەر نەدەبوو، بەهۆی ئەو هێزەوەیە کە تیشکدانی کارۆموگناتیسی ڕوودەدات و بەشێك لەو تیشکدانانە بەشێوەی فۆتۆنی ڕووناکی دەبن و بە خێراییەکی هێجگار گەورە گوزەردەکەن، ڕێژەی ئەو هێزە بۆ هێزی ناووکی بەهێز وەك ڕێژەی (137/1)وایە.

4-هێزی کێشکردن ئەو هێزەیە کە لەمەودا کورتەکاندا زۆر لاوازە و دەکاتە (10^{-39})ی هێزی ناووکی بەهێز، بەڵام لە مەودا دوورەکاندا ئەو هێزە زۆر گەورەو گرنگە کە جووڵەی هەسارەو ئەستێرەو تەنە ئاسمانیەکان ڕێك دەخات و تابارستایی ئەو تەنە ئاسمانیانە زۆرتربێت ئەو هێزی کێشکردنە زیاتر دەبێت، ئێستا زاناکان وێڵن بەدوای ئەوەی کە پێی دەڵێن شەپۆلەکانی کێشکردن کە بە گەردووندا بلاوبوونەتەوەو بەخێرایی ڕووناکی گوزەر دەکەن، واش دادەنرێت کە ئەو هێزە بەشێوەی تەنۆلکەی تایبەتی بێ لەناو گەردیلەدا کە هێشتا نەدۆزراوەتەوە، بەناوی (گرافیتۆن) دەناسرێت کە بێ بارستاییە، و ئەو هێزەش بێ مەودا دەبێت.

زانای پاکستانی موسڵمان (عبدالسلام) لە کۆلێژی ئیمپراتۆری لەندەن و (ستیڤن واینبرگ) لە هارڤارد پێشنیاری یەککگرتنی دوو هێزی ناووکی لاواز و کارۆموگناتیسی بەهۆی تیۆری یەککگرتوو کرد، وەك چۆن ماکسوێل کارەبای موگناتیسی کردە یەك، لەبەرئەوە ئەو دوو زانایەو (شلدۆن گلادشۆ) لە هارڤارد خەڵاتی نۆبڵیان وەرگرت و پێشنیاری تیۆری دیکەی یەککگرتنیان کرد بۆ هێزەکانی دیکە. سەرکەوتنی زاناکان لەیەکخستنی ئەو دوو هێزە ڕێگای خۆشکرد بۆ هەوڵدانی زاناکان بۆ یەکخستنی هێزەکانی دیکە و هێزی ناووکی بەهێزیش بگرێتەوە، و لە تیۆریەکی یەککگرتووی فراواندا کۆیان بکەنەو بە ناوی (تیۆری یەککگرتووی گەورەترین (Grand unified Theory) واتە (G.U.T))، زانا ستیڤن دەڵێت کە ئەو ناونیشانە تاڕادەیەك زۆر ڕەوی پێوە دیارە چونکە ئەوەندە گەورەنیە بەو جۆرە و هەموو هێزەکانیش ناگرێتەوە.

سەرچاوە:
Big Bang Theory

وەرسی

لە جێگەی هاوسەریت دووربخەرەوە

پەرچڤەی: دانا محەمەد

پیاوێکی چل وشەش ساڵە لە پزیشکەکەی خۆی پرسی کەماوەیەکە و لەپڕ تووشی پەککەوتنی سێکسی بوە بێ ئەوەی هۆیەکی دیاریکراوی هەبێت. پیاوەکە بەوردی بۆ پزیشکەکەی باسکرد و ووتی، خۆی و ژنەکەی بەلای کەمەوە هەفتەی سێجار کاری سێکسیان لە هەفتەیەکدا بۆ ماوەی بیست و پێنج ساڵ لەسەر یەك، دەکرد، بەڵام لەم ماوەیەی دواییدا هەست دەکات کە ئارەزوی سێکسی دەستی کردوە بە نەمان.

لەگەڵ ئەوەی خۆی و ژنەکەی بەیناو بەین کاری سێکسی ئەنجام دەدەن، بەڵام پیاوەکە ئاگاتە ئامانجەکەی.

پزیشکەکە دەستی کرد بە لێتۆڕینی پیاوەکە، بەڵام هیچ هۆیەکی جەستەیی یا دەماری نەدۆزیەوە کە ببێتە هۆی ئەوەی کە نەتوانێت چێژ لە ژیانی سێکسی لەگەڵ ژنەکەیدا وەربگرێت. لەکاتێك بۆ پزیشکەکە دەرکەوت کە پیاوەکە هیچ تێکچونێکی لە دەمارەکانیشدا نییە، خۆراکێکی بەسودی بۆ نوسی، بۆ ئەوەی ئەگەر هەر نیشانەیەکی بێ هێزی سێکسی لە ئەنجامی بەدخۆراکییەوە هەبێت نەمێنێت، هەروەها بە هۆرمۆنی تێستۆستیرۆنیش چارەسەری کرد، بەڵام هەموو هەوڵەکانی پزیشکەکە بە هەوادا ڕۆیشت، پیاوەکە نەی توانی هێزەکەی جارانی بۆ بگەڕێتەوە.

لەوەوە پزیشکەکە بۆی دەرکەوت کە دەبێت هۆکاری ئەم دەردەی لە ئەنجامی بارێکی دەرونیەوە بێت، و توانی دەستنیشانی ئەو هۆکارە بکات کە پێی دەڵێن (وەرسبوونی ناو جێگە).

پزیشکەکە بۆی دەرکەوت کە پیاوەکە خۆی و ژنەکەی هەر لە منداڵییەوە وا گەورەبوون کە کاری سێکسی بە کارێکی قێزەونی عەیب بزانن، و ئەو ژن و مێردە پاش هاوسەرێتیش نەیان توانی لەو هەستە ڕزگاریان بێت، چونکە هەرچەن دەچوونە ناو جێگای هاوسەرێتیەوە، سەر لەنوێ هەستی ناخۆش و گوناحکردن و بەهەڵەدا چوون دایدەگرتن.

ساڵان تێپەڕین، هەردوو هاوسەرەکە توانیان تاڕادەیەك لەگەڵ بارە نوێیەکەیان بگونجێن و (ئیشیان بۆ کاری هاوسەری گۆڕاو هەستیانکرد چێژی لێ وەردەگرن.

لەگەڵ ئەوەشدا هەردوکیان خۆیان لە یاری و دەستبازییەکانی پێش کارە سێکسیەکان بەدورگرت هەروەها هەرگیز هەوڵی نوێکردنەوەی ڕێگەکەیان نەداوە، لەبەرئەوە کاری سێکسی لای ئەم دووکەسە وەك کارێك بوە هەروەك فەرمانێك جێبەجێ بکەن و بەس. و هەردووکیان بە درێژایی بیست و پێنج ساڵ لەژێر کاریگەری یەك سیستەمدا بوون و هەرگیز لێیان لانەداوە.

بەڵام وردە وردە بێزاری و وەرسبون خۆی کشانە ناو جێگەی هاوسەریانەوە، و پیاوەکە توانای سێکسکردنی لەدەست دا.

کاتێك پزیشکەکە دەستی خستە سەر دەردەکە، ئیتر زۆر ئاسان بوو بۆی دەرمانەکەشی دیاری بکات. لەپێش هەموو شتێکدا ئەوەی کردی ئەوە بوو کە هەوڵیدا هەموو شوێنەوارێکی هەڵوێستەکەی لەوەپێشیان دەربارەی هاوسەری بسڕێتەوە، لەپاشدا پزیشکەکە وەسفی چەند ڕێگەیەکی دیکەی بۆ کاری سێکسی بۆ کردن بۆ ئەوەی لە هەموو بێزاری و وەرسیەك دوریان بخاتەوەو نوێ ببنەوە.

بەم ڕێگە ساکارەی چارەسەر، پیاوەکە توانا سێکسیەکەی وردە وردە بۆ گەڕایەوە، بەشێوەیەك کە لە جاران بەهێزتربوو، بەوشێوەیە بێزاری لە جێگەی هاوسەریان دورکەوتەوە، پاش ئەوەی هەردوو هاوسەرەکە زۆر بەدەستیەوە ناڵاندیان وەرسی یا بێزاری لە جێگەی هاوسەریدا دەردێکی لاوەکی نیە، بەڵکو ئەوە دەردێکی مەترسیدارە ئەگەر بە دانایی چارەسەر نەکرا، گەلێك بەرئەنجامی خراپی لێ دەکەوێتەوە و لەوانەشە ببێتە هۆی جیابوونەوە.

پێویستە ژن و مێرد ئەوە بزانن کە ئەگەر خۆشەویستی لە نێوانیاندا بوو، و ئەگەر حەزێکی تەواو ئەگە بۆیەك جاریش بێت بۆ ڕۆیشتن بەرەو جێگە هاوسەری، ئەوا چ هۆکارێك دەبێتە هۆی دورخستنەوەیان لەکاری سێکسی و بەردەوامی خۆشەویستی تیایاندا بەدرێژیی ژیانیان.

کەواتە چی دەبێتە هۆی بێزاری لە جێگەی هاوسەری؟ و چۆن دوو هاوسەر کە تووشی وەرسی بوون، سەرلەنوێ دەگەڕێنەوە دۆخی جارانیان؟

بە بڕوای ئێمە، وەرسی جێگەی دەگەڕێتەوە بۆ چەند هۆکارێك، و گەڕاندنەوەی ئارەزوی سێکسی لە نێوان دوو هاوسەردا بەندە بە تێگەیشتنی ئەم هۆکارانەو هەوڵدان بۆ لابردنیان:

هۆکاری یەکەم: هەستکردن بە گوناه:

ئەو کەسەی لەو بڕوایەدا کاری سێکسی نێوان دوو هاوسەر کارێکی خراپە، ناتوانێت هەستی خۆشی لەو کارە دابیبگرێت.

و ئەگەر ئەو هەست بە گوناهکردنە بەردەوام و لە هەموو جارێکدا دووبارە بوەوە، ئەوا ژن ومێردەکە بەرەبەرە هەست دەکەن کە ئارەزووی سێکسیان بەرەو تەمان دەچێت و تووشی بێزاری دەبن، و ئەگەر ژن و مێرد هەستیان کرد ئەم هەستکردنە بە گوناه شتێکی نابەجێیە، ئەوا وردە وردە لەو هەستە ڕزگاریان دەبێت، وردە وردە دەکەونە کاری دەستبازی و یاریکردنێکی واوە کە لەوەپێش هەرگیز نەیان دەتوانی ئەو کارە بکەن بەهۆی دروستکردنی ئەو دیوارە نابەجێیەی لەنێوانیاندا دروست بوبو، و ئەی دەهێشت بە ئازادی تەواو چێژ لە پەیوەندی هاوسەری ببینن.

هۆکاری دووەم: تێنەگەیشتن لە ئارزوەکانی ئەوی دی:

زۆر کەس وا دەزانن کە کاری سێکسی تەنها بریتیە لە تێرکردنی ئارەزووەکانی خۆ، بێ گوێدانە هەوڵدان بۆ ڕازیکردنی هاوبەشەکە. چونکە گەیشتن بە لوتکەی چێژ لە هەردوو هاوبەشەکەدا پێکەوە ئاوا بە ئاسانی جێبەجێ نابێت، بەڵکو پێویستی بە خۆئامادەکردن و کارکردن هەیە لەو پێناوەدا.

ڕازیکردنی هاوبەشەکە بەندە بە زانینی ئارەزوەکانیەوە، و لەپاشدا بایەخدان بەم ئارەزوانەو هەوڵدان بۆ دەستکەوتنی پێویستە مرۆڤ لەکاتی کارە سێکسیەکەدا ئاگاداری تەواوی ئەو جوڵانەی بێت کە چ کاردانەوەیەکی لای ئەوی دی هەیە،

کام جوڵەی پێ خۆشە، تا ئەویش جارێکی دی دوبارەی بکاتەوە، بەڵام ئەو کارانەی ئەو پێی خۆش نیە،پێویستە ئەوی دی دوبارەی نەکاتەوە. هەروەها واباشترە لەیەکتری بپرسن حەزی لە چییە؟ بەڵام پێویستە ئەم پرسیارانە بەشێوەیەکی لاوەکی بێت نەک دانیشتنی ڕەسمی بۆبکەن!!

هۆکاری سێیەم: سەرنەکەوتن لە دەربڕینی ئارەزووەکاندا:

بەشێوەیەکی سروشتی ئەمە ڕووی دووەمی هۆکارەکەی پێشوە. واتە چۆن حەز دەکەیت ئارەزووەکانی هاوبەشەکەت بزانیت، ئەواش پێویستە خۆت ئارەزووەکانی خۆت بە هاوبەشەکەت بڵێیت و لەو بارەیەوە زۆر بە ئاشکرا باسی بکەیت، سەرنەکەوتن لە دەربڕینی تەواوی ئارەزووەکاندا، دەبێتە هۆکارێکی ئەرێ بۆ گەلێك باری نائاسایی.

هۆکاری چوارەم: نەرێنیەتی:

زۆربەی جار یەکێك لە هاوبەشەکان، لەبرێتی ئەوەی بە تەواوی ناخی خۆی بۆ ئەوی دی دەربڕێت کە حەزو ئارەزوی لەچییە؟ بەشێوەیەکی نەرێنیەتی قسە دەکات و دەڵێت قێزم لەوە دەبێتەوە، حەزم لەوەنیە، حەزناکەن ئەوە بکەیت هتد.

ڕاستە پێویستە ژن و مێرد لە کاری قێزەوەن دورکەونەوە، بەڵام ئەوەی دەرونی یەکێك لە هەردوو هاوبەشەکە دەکوژێت ئەوەیە کە ئەوی دی دەڵێت: نەکەی کاری وابکەیت ئەو دەتوانێت، بەشێوەیەکی دی قسەکە بکات و بڵێت: لە برێتی ئەوەی کارێکی وابکەین واباشترە ئەو بەوشێوە وتنە، مەبەستەکەی خۆشی دەگەیەنێت و و لە هەمان کاتیشدا بۆی دەردەخات کە هەر زۆری خۆش دەوێت، ئەوی دیش دڵی گەرد ناگرێت.

هۆکاری پێنجەم: نەبوونی یاریکردنی تەواو:

لە زۆربەی گیانەوەراندا کاری سێکسی ڕوودەدات بێ ئەوەی هیچ یارییەك یا دەستبازیەکی لە پێشەوە هەبێت. بەڵام کاری سێکسی لە مرۆڤدا، کارێکی ئاڵۆزە، باری دەرونی کاریگەری خۆی لەسەر کارە سێکسیەکە هەیە، و زۆر گرانە ئەو دوو هاوبەشە، بگەنە چێژی تەواو ئەگەر ئامادە باشیەکی دەرونی تەواویان بۆی نەبێت. ئامادەکاری دەرونیش، کارێکی پڕبایەخ و گرنگە و پێویستی بە یاریکردن هەیە. بەڵام زۆرێك لە پیاوان، ئەم بارە فەرامۆش دەکەن و یەکسەر بەرەو کارە سێکسیەکە دەچن بێ ئەوەی بە تەواوی بزانن هاوسەرەکە ئەو ئامادە باشیەی تێدایە یان نا؟ ئەمەش دەبێتە ئەوەی ئەو هیچ چێژێکی لێ نەبینێت و ورده ورده ساردیەکی بەرامبەر بەکارەکە لادروست بێت، و لە جارەکانی دیدا خۆی لێ دوربخاتەوە و ڕەنگیشە قێزەوەن بێت لای.

چارەسەری ئەمەش زۆر ئاسانە، پێویستە پیاو لە پێشەوە هەوڵبدات ئارەزووی هاوسەرەکەی بۆ کارەکە ئامادەبکات، هەروەها ژنیش پێویستە ئەو کارەبکات، ئەمەش لە ڕێگای ماچ و ورده یاری و قسەو وتەی نەرم و خۆشەوە دەبێت. ئەگەر ئارەزووی کارەکە لە هەردوو کەسەکەدا نەبێت، ئەوا کارە سێکسیەکە دەبێتە کارێکی میکانیکی وشك، لەم بوارەدا پێویستە ئەو بارو دۆخ و هەلومەرجەش ڕەچاوبکرێت کە کارە سێکسیەکەی تێدا ئەنجام دەدرێت، چونکە ئارامی دەرونی و دڵنیایی تەواو زۆر پێویستە بۆ ئەو چێژەی بە دوایدا دەگەڕێین.

هۆکاری شەشەم: سەر شۆڕکردنێکی کوێرانە بۆ خوو

بەشێوەیەکی سروشتی هیچ یاسایەکی ئاینی یا سیڤیل نیە کە پێوست بکات کارە سێکسیەکە هەر بەشەو بە تاریکی و لە ناو جێگادا ئەنجام بدرێت، بەڵام کۆمەڵە خەڵکێك هەن خویان بەو سێ شتەوە گرتوەو لێی لانادەن، ئەمە جۆرێك لە دوبارە بوونەوە دروست دەکات کە ئەنجامەکەی بە وەرسی دەشکێتەوە، پێویست نیە هاوسەران لەسەر یەك ڕەوت لەم کارەدا بڕۆن. بەڵکو بەپێی بارودۆخ کام کات و کام شوێن و جێگەیان پێ خۆشە و مادام دژی عورف و باری کۆمەڵ نیە، ئەوا دەتوانن کاری سێکس بکەن.

هۆکاری حەوتەم: ڕەچاونەکردنی باری تەندروستی تاك:

پاراستنی ڕاکێشانی جەستەیی، مەرجێکی بنەڕەتیە بۆ پاراستنی ئارەزوی سێکسی لای هاوسەرەکە. هیچ شتێك لەوبارەوە قێزەوەن نیە بەقەدەر قێزەوەنی بۆنی ناخۆشی دەم، یا بۆنی ناخۆشی جەستە، یا بۆنی ناخۆشی زێی بۆگەن، و

زۆری دی کە بەڵگەن بۆ خۆشنەشتن و لە دەستدانی پاکو خاوێنی.

هەندێك کەس لە سەرەتای هاوسەریدا زۆربایەخ بە پاکو خاوێنی دەدەن، بەڵام وردە وردە لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا، ئەم خاڵە فەرامۆش دەکەن و تەمەڵ دەبن تیایدا، ئەمەش بە هەنگاوی یەکەم دادەنرێت بۆ وەرسی و بێزاری.

هۆکاری هەشتەم: نائاشکرایی لە باسی بابەتە سێکسیەکاندا:

ئەو ژن و مێردەی لەو حەوت خاڵەی پێشو دەکۆڵنەوە، و ئەوانەش کە هەموو کۆسپەکانی بەردەمیان لەو خاڵانەوە لادەبەن، واتە ئەوانەی زمانی لۆژیك دەگرن بۆ ئەوەی بەسەر گرێی هەست بە گوناهدا لەکاتی کارەسێکسیەکەدا سەرکەون، و لە ئارەزوەکانی یەکتر تێدەگەن و هەوڵ دەدەن ڕازی کەن، ئەوانە کە پەنا بۆ ئامادەباشی دەروونی دەبەن، ئەوانە، خۆیان لە کۆیلەیەتی ڕۆتین لەوکارەدا ڕزگار دەکەن، ئەوانە ئەو ژن و مێردانەن، کە دەتوانین بڵێین، کە هەموو کێشەکانی بەر دەمیان نەهێشتووە و بۆ ئەوەی وەرسی و بێزاری خۆیان نەکەن بە جێگاکانیاندا. لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك جار کێشەی دی دێتە بەردەمیان پێویستە زۆر بە ئاشکرایی لەگەڵ یەکدا باسی بکەن.

ئەگەر یەکێك لە کارە سێکسیەکان نەی توانی ڕازیت بکات و چێژت بداتێ پێویستە هەوڵ بدەن کارێك بکەن کە هەردوکتان ڕازی بکات، کارێك کە لە پێشدا بەرەژەوەندی ئەوی دی ڕازی بکات ئەوسا بیر لەخۆت بکەیتەوە.

هۆکاری حەوتەم: گەڕان بەدوای تەواوکاریدا:

ئەمە بە هۆکاری سەرەکی دادەنرێت لە دروست بوونی وەرسی و بێزاری لە جێگەی هاوسەریدا ئەویش ئەوەیە کە یەکێك لە دوو هاوسەرەکەدا هەمیشە دەیەوێت هەموو شتێك بە تەواوی بە دڵی ئەوبێت.

خۆشەویستی هاوسەری شتێکی جوانە، چالاککەرو خۆشی بەخش و بەهێزکەرو ئارام بەخشە، ئەو هێزەیە کە پاڵ بە هەردوو هاوسەرەکەوە بەرەو یەکدییەوە دەنێت، ئەو زمانەیە کە بەهۆیەوە دەتوانن دەربڕینی تەواو بۆ کاروبارەکان بکەن کە ناتوانن بە هیچ زمانێکی دی ئەوکارە بکەن.

لەگەڵ ئەمانەشدا، سێکس ئەو دەرمانە چارەسازە نیە کە هیچ نەخۆشی و دەردو ئازارێکی نەبێت. و ئەو چارەسەری هەموو ئەو کێشانەی پێنیە کە دێتە بەردەم هاوسەران وەك هەندێك کەس وای لێ چاوەڕێ دەکەن.

هەروەها سێکس هەموو کاتێك کارێکی خۆشی بەخش نیە، زۆرجار سێکس نعمەتێکە لە نعمەتەکان کە ناتوانرێت جوانی و ڕازاوەییەکەی وەسف بکرێت، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك جار تەنها شتێکی جوانەو بەس، و لە هەندێك جاری دی جوانی تێدانیە. ژن و مێردی بەختیار ئەوانەن نەك هەر چێژ لە خۆشی و جوانی سێکس هەموو جارێك وەردەگرن، بەڵکو ئەوانەن کە دەتوانن پارێزگاری بە چێژ و خۆشی، ئەو خۆشەویستیەیانەوە بۆ ساڵانێکی درێژ بکەن، بێ ئەوەی سستی و لاوازی بکەوێتە دڵیانەوە.

دۆزینەوەی دینەمۆکان لە مێشکی مرۆڤدا !

لە ژوورێکی بێدەنگ و نیمچە تاریکی سەر بە بەشی (دەروونزانی) لە زانکۆی (ئیرمین کالیفۆرنیا)دا، هەریەکە لە هەشت لاوی خۆبەخش کە تەمەنیان لە نێوان (20–25) ساڵ دەبوو، دەرزییەکیان لە مادەی تیشکدەر لە ڕێی دەستەوە وەرگرت، بەر لە تەواوبوونی پرۆسەکە، ئەو لاوانە دەستیان کرد بە شیکارکردنی کۆمەڵێك پرسیاری ئاڵۆز و لۆژیکی، هەندێکیان زوو ئەو تاقیکردنەوەیان شیکارکرد کە لە (36) پرسیار تاقیکردنەوەی خێرا پێکهاتبوو، بەڵام هەندێکی دیکەیان دۆش دامابوون و ئارەقەیان دەرپشت بەرامبەر تاقیکردنەوەکە، پاش نیو کاتژمێر دکتۆر (ریچارد هایر) یەك بەیەکی خۆبەخشەکانی بەرەو ئامێرێکی گەورەبرد کە لە تاقیگەیەکی نزیك ئەو ژوورەبوو. خۆبەخشەکان بەسەرە ڕاەکشان و سەریان دەخستە ناو بازنەیەکی گەورەی ئامێرەکەوە، کە بریتی بوو لە کامێرایەك بۆ چاودێری کردنی کاری کۆئەندامی دەمار – مێشك.

دیمەنی ئەو مێشکانە کە لەکاتی کارکردندا گیرابوون، بەشێوەیەکی سەرنجراکیش هەموو ئەو بۆچوونە مێللییانەی لنگەو قوچ کردەوە کە بۆ ماوەیەکی درێژ لە گۆڕێدا بوون. ئایا ئەوورتراوە ئەو کەسانەی ئاستی زیرەکییان نزمە، مێشکێکی تەمەلتریان هەیە لەچاو کەسانی دیکە؟

تاقیکردنەوەکەی دکتۆر (هایر) تەواو پێچەوانەی ئەم وتەیەی سەلماند، بێگومان (تەواو زانراوە) خۆراکی خانەکانی کۆئەندامی دەمار (گلۆکۆز) و باشترین خۆراکی مێشکە، لەبەرئەم هۆیە هەریەك لە هەشت خۆبەخشەکە بڕێکی کەم تیشکدەریان لە شەکر وەرگرت و لەلایەن مادەیەکی خۆڵەمێشی لە مێشکدا و لە ماوەی نیو کاتژمێردا – یان کەمتر– مژرا، ئەو ناوچانەش لە مێشکدا کە کاری زیاتر دەکەن و زۆرتر سەرقاڵن، تا ئەوپەڕی سستی خۆی دەسووڕێنەوە لە کاتی کارکردندا، لەبەرئەوە ئەم ناوچانە لە وانی دیکە زیاتر توانای تێگەیشتنیان هەیە، بە ئەوەش زیاتر دەدرەوشێنەوە، لە ماوەی چەند کاتژمێریکدا مانەوەی لەو دۆخەدا سەری هەریەکە لەو خۆبەخشانە کەوتە ژێر چاوی کامێرای ناو ئامێرەکە، کە زۆر بەوردی چاودێری کردوون.

ئامێرەکە گەورەو دوولایەنە، کۆمپیوتەرێکی تێدایەو وێنەی ئەو تیشکە بریقەدارانە دەگرێت کە لەلایەنە جیاوازەکانی مێشکەوە دەردەچن (پەخش دەبن) ئەو ناوچانەی چالاکترن، بەرەنگی سوور و زەرد وەك دڵی جەژنی سەری ساڵ دەدرەوشێنەوە، هەندێك ناوچەی دیکە هێمنترن و بە ڕەنگی شین و سەوز داپۆشراون. توێکڵی مێشکی لاوە خۆبەخشەکان بە ڕەنگی زیندەوچالاکەکان ڕەنگاو ڕەنگ بوو بوون. ئەوەش بەڵگەیەکە بۆ ئەو بەشانەی مێشکی مرۆڤ لەکاتی سەرقاڵ بوونیان بە شیکارکردنی مەسەلە ئاڵۆزەکان یان بیرکردنەوە، ڕۆڵێکی بنەڕەتی لەو کارانەدا دەگێڕێت، هەروەك لای خۆبەخشەکانی دکتۆر (هایر) بەدەرکەوت. ئەگەرچی خۆشی سەرسام بوو، کاتێك تێبینی کرد جیاوازییەکی زۆر ئاشکرا لە نێوان مێشکی خۆبەخشەکاندا هەیە، مێشکی هەندێکیان کاڵ و تاریك بوون بە ڕەنگی شین و سەوز و پەڵەی زۆر وردوکەمی ڕەنگ زەردیان تێدا ئەخشێنرابوو، بەڵام پەڵەی گەورەی سوور و زەرد لە مێشکی هەندێکی دیکەیان دەردەکەوت. سەمەرەیی تاقیکردنەوەکە ئەوەبوو، ئەو مێشکانەی زیاتر دەبریقانەوە و چالاکتربوون، مێشکی ئەو لاوانەبوو کە نمرەی زۆر نزمیان لە تاقیکردنەوەکە وەرگرتبوو، کەچی مێشکی خاوەن نمرە بەرزەکان کەمتر دەبریقانەوە! بۆ ئەوانەی کەمتر گلۆکۆز یان بەکار بردبوو.

دکتۆر (هایر) دەڵێت: ئەمە ئاکامێکی زانستی سەرنجراکێشە، چونکە مێشکی چالاك لە چاو مێشکی دیکەدا زیاتر کار دەکات، بەڵام تاقیکردنەوەکە تەواو پێچەوانەی ئەم بۆچوونەی دەرخست، شتەکان بە جۆرێك ڕوویاندا، وەك بڵێی ئەوکەسانەی ئاستی زیرەکیان نزم بوو، پێویستیان بە خستنەکاری هەموو چارگەکانی مادەی خۆڵەمێشی مێشکیان بوو، بەڵام زیرەکەکان تەنیا بەشێکی توێکڵەی ئەو خانانەی مێشکیان بەکارهێنا. وا پێدەچێت لەم توێژینەوەیەدا، هەندێك کەس لە ژێر کاسەی سەریاندا خاوەنی بزوێنەرێکی ئاریکن و سووتەمەنی زۆر بەکاردەبەن، بەڵام ئەوانی دیکە خاوەنی ئامێرێکی باش و تەواو (چەور کراون) خێرا دەردەچن و کەم سووتەمەنی بەکاردەبەن.

دکتۆر (هایر) وتی: چری خانەکانی کۆئەندامی دەمار، یان کاریگەری پەیوەندییەکانیان ئەم جیاوازییە شیدەکاتەوە. بەڵام چی دەربارەی زیرەکی؟ ئەوە مەسەلەیەکی کیمیاوی و ئەندامییەو لە ڕووی زانستەوە هەرگیز هەڵە ناکات.

ئاشتی ئامادەی کردووە

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن

نووسینی: دکتۆر ئەیمەن ئەلحوسێنی
پسپۆر لە نەخۆشییەکانی هەناو
الاسکندریة - مصر
وەرگێڕانی: حسێن مەحمود حەلەبجەیی

مەبەست لە پەستانی خوێن چییە؟

سووڕی خوێن

خوێن لە ناو لەشی مرۆڤدا بە ئاراستەیەکی دیارکراو دەسووڕێتەوە کە پێی دەوترێت سووڕانی خوێن(Blood Cirulation)، لە دڵەوە دەست پێدەکات و بەرەو هەموو خانەکانی لەش دەڕوات تا خواردن و ئۆکسجینیان پێ بگەیەنێت، پاشان دەگەڕێتەوە بۆ دڵ و پاڵی پێوە دەنێتەوە بۆ سییەکان بۆ پاکردنەوەی لە گازی دوا ئۆکسیدی کاربۆن کە لە ئەنجامی هەناسەدانی خانەکاندا دروست دەبێت، و دەگەڕێتەوە بۆ دڵ لەگەڵ ئۆکسجیندا، پاشان سەر لە نوێ دەست دەکاتەوە بە سووڕان.

لە میانی ئەو سووڕانەدا خوێن بە ناو سێ جۆر لە بۆری خوێندا ڕەت دەبێت، خوێنی پاک لە دڵەوە دەڕوات بۆ خانەکان بەهۆی خوێنبەرەکانەوە، ئەو کاتەش ئۆکسجینەکە دەگۆڕێت بۆ دوانۆکسیدی کاربۆن وخوێنی پیس بە هۆی خوێنبەرەکانەوە دەگەڕێتەوە بۆ دڵ. بەڵام ئەوەی بە لای ئێمەوە گرنگ بێت لەم سووڕانەدا پەیوەندیدار بێت بە بابەتی پەستانی خوێنەوە، بریتییە لە بەشی یەکەمی یان ئەو گەشتەی خوێن دەستی پێدەکات لە دڵەوە بە ناو خوێنبەرەکاندا تا دەگاتە هەموو خانەکانی لەش(Systemic Circulation).

خوێن ئەو سووڕانە دەست پێدەکات بە گوزەرکردن بە ناو خوێنبەرێکی گەورەدا کە لە دڵەوە دەردەچێت و پێی دەوترێت (شاخوێنبەر)Aorta، کە لەپاشدا دەبێت بە تۆڕێکی خوێنبەر کە وردەوردە قەبارەی کەم دەبێتەوە تا بە مولولەی خوێن کۆتایی دێت

کاتێک دڵ دەست دەکات بە پاڵنانی خوێن بۆ ئەو خوێنبەرانە، هێزی ئەو پاڵنانە دەبێتە هۆی پەستان لە ناو خوێنبەرەکاندا کە نزیکن لە ماسولکەکانی دڵەوە، و وردە وردە لەکاتی گەشتی خوێن بۆ ئەندامەکان ئەو پەستانە کەم دەبێتەوە.

وەك چۆن پەستانێك دروست دەبێت لەناو سۆندەی ئاودا لە ئەنجامی پەڵنانی ئاو کە بەناویدا لە کونی بەلوعەی ئاوەکەوە.

لەگەڵ هەموو لێدانێك (یان پاڵنانێك) لە لێدانی دڵ، دڵ نزیکەی 70ملم^3 لە خوێن پاڵ پێوە دەنێت لەبەرئەوەی ژمارەی لێدانی دڵ لەیەك خولەکدا(70)یە ئەوا لەیەك خولەکدا نزیکەی 5 لیتر لە خوێن پاڵ پێوە دەنێت (70×70).

چۆن پەستانی خوێن بەرزدەبێتەوە؟

بەپێی ڕونکردنەوەکانی پێشوو دەتوانین ئەنجامی پەستانی خوێن لە ناو ئەو خوێنبەرانەدا بزانین و ئایا ئەگەری بەرزبونەوەی هەیە ئەگەر چونەوەیەك لە خوێنبەرەکاندا ڕوو بدات، واتە گرژ دەبێت، واتە جێ ڕەوگەی خوێنەکە تەسك ببێتەوە.. ئەو کاتەش ئەرکی ماسولکەکانی دڵە بە هێزێکی زیاتر پاڵ بە خوێنەوە بنێت، بۆ ئەوەی زاڵ بێت بەسەر ئەو بەر لێگرتنەدا کە لە ئەنجامی چوونەوەیەکی خوێنبەرەکانەوە ڕوودەدات.

ئێمە ئەو بەرگریەی کەوا لە ماسولکەی دڵ دەکات کە هەوڵێکی زیاتر بدات بۆپاڵنانی خوێن ناوی دەنێین زیاد بوونی بەرگری لابەلایی یان(Increased peripheral resistance) کە دادەنرێت بە هۆکارێکی سەرەکی بۆ بەرزبونەوەی پەستانی خوێن.

بۆ چی چونەوەیەکی خوێنبەرەکان زیاد دەکات

دیواری ناوەوەی هەموو خوێنبەرێك بە ماسولکە دەورە دراوە، ئەو ماسولکەیە کار لەسەر ڕادەی فراوان بوونی خوێنبەرەکان دەکات ئەگەر گرژ ببێت، خوێنبەرەکانیش تەسك دەبنەوە، ئەگەریش خاو ببێتەوە ئەوا خوێنبەرەکانیش فراوان دەبن، واتە بەرپرسە لە پلەی (تۆن) (Tone)وەکو تۆنی ئاوازی مۆسیقا.

ئەو گرژبونەوەی لە ئەنجامی چەند ئامارژەیەکەوە لە مێشکەوە دەگات بە ماسولکەکە بەهۆی ئامێرێکی تایبەتی مێشك کە ناوی کۆئەندامی سەمبەتاوریە(Sympathetic System).. ئەگەر چالاکی ئەو کۆئەندامە زیادی کرد لە ئانجامدا دەبێتە هۆی چونەوەیەکی خوێنبەرەکان، و بەرزبونەوەی پەستانی خوێن زۆر جار چالاکی ئەو کۆئەندامە زۆر سروشتییە، بەڵام ماسولکە خوێنبەرەکان وەڵامی ئەو ئامارژانە دەداتەوە کە ئاراستە دەکرێت بۆی کە زیاتر چالاك و کاریگەر بێت، ئەوەش دەبێتە هۆی چوونەوەیەك و پاشتریش بەرزبونەوەی پەستانی خوێن لەناو خوێنبەرەکاندا.

بۆچی چالاکی کۆئەندامی سەمبەتاوی زیاد دەکات

ئاڕانەیەکی زۆر کارتێکردنە دەرونیەکان وەکو دڵەڕاوکێ و ترس و توڕەبوون کار لە کۆئەندامی سەمبە تاوی دەکەن، بە شێوەیەك لەو کاتانەدا، دەرچونی هۆرمۆنی ئەدریڤالین زیاد دەکات لە لولەی نزیکی گورچیلە... بەو پێیە چالاکی ئامێری سەمبەتاوی زیاد دەکات و گرژبوونی خوێنبەرەکان و بەرزبونەوەی پەستانی خوێن ڕوودەدات(لەبەرئەوە دەڵێن: توڕەبوون یان ڕق و کینە دەبنە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن).. ئەو بەرزبونەوەیە کاتیی دەبێت، واتە چونەوەیەکی خوێنبەرەکە نامێنێت و پەستانی خوێن کە نزم دەبێتەوە کاتێك هەڵچوونە دەرونیەکە نامێنێت، بەڵام لە ڕاستیدا دەرکەوتووە کە چەند بارەبوونەوەی چونەوەیەکی ماسولکەی خوێنبەرەکان لەگەڵ چەند بارەبونەوەی کاردانەوەکاندا وای لێدێت نەرمی خۆی لە دەست بدات و بە ئاسانی خاو نەبێتەوە، بەو شێوەیە ئەو کەسەی کاردانەوەی زۆرە بەو هۆیەوە بەردەوام پەستانی خوێنی بەرزدەبێتەوە.

هەندێك جار کاتێك ئاستی هۆرمۆنی ئەدرینالین لە لەشدا بەرزدەبێتەوە، لەگەڵیدا چالاکی کۆئەندامی سەمبەتاوی زیاد دەکات بەهۆی چەند هۆکارێکی ئەندامی، گرنگترینیان بەهۆی بوونی لەبەشێکی ڕژێنی گورچیلە کە ئەو هۆرمۆنە دەردەدات، ئەو کاتەش بەرهەم هێنانی هەردوو هۆرمۆنی: ئەدرینالین و نورادینالین زیاد دەکات.. ئەو ئاوساویە ناو دەبرێت بە((فیوکروموسیتوما)) وەك لە پاشتردا ڕوون دەبێتەوە.

هەروەها دەرکەوتوە توندی وەڵامدانەوەی ماسولکەی خوێنبەرەکان بۆ چالاکی کۆئەندامی سەمبەتاوی بەشێوە سروشتیەکەی دەبێتە هۆی چوونەوەیەکی ئەو ماسولکەیەو بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، لە ئەنجامی زیادبوونی پەیت بوونی سۆدیۆم(Na+)دا بە دیواری خوێنبەرەکانەوە(لەبەرئەوە دەڵێن خوێی چێشت(کلۆریدی سۆدیۆم) پەستانی خوێن بەرز دەکاتەوە.ئەمانە چەند هۆکارێك بوون کە دەبنە هۆی زیادبوونی چالاکی کۆئەندامی سەمبەتاوی و چونەوەیەکی خوێنبەرەکان و بەرزبونەوەی پەستانی خوێن.

چەندین هۆکاری دیش هەن کە نەزانراون و دەبنەهۆی گرژیی خوێنبەرەکان و بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، وەك پاشتر ڕوونی دەکەینەوە.

*بەرزبونەوەی پەستانی خوێن لەکاتی نەخۆشیی هەردوو گورچیلەدا:

لەو هۆکارە نەخۆشیە گرنگانەی لە پشت بەرزبونەوەی پەستانی خوێنەوەن، پەیوەندی بە توانای هەردوو گورچیلەوەیە ،بۆ نمونە حاڵەتی شکست خواردنی هەردوو گورچیلە بەشێوەیەکی گشتی.

لەم کاتەدا پەستانی خوێن بەرزدەبێتەوە جیاواز لە حاڵەتەکانی پێشوو. بەشێوەیەك مادەیەك لە گورچیلەوە دەردەچێت کە ناوی ڕەنین(Renin)، دەبێتە هۆی ڕوودانی گۆڕانکاریی کیمیایی مادەیەکی لێدەردەچێت کە وەرگرە بۆ خوێنبەرەکان پێی دەڵێن ئەنگیۆتینسین(Angiotensin).. و هەروەها مادەی هۆرمۆنی لێدەردەچێت کە پێی دەڵێن ئەلدۆستیرۆن کە دەبێتە هۆی گرتنی هەردوو گورچیلە بۆسۆدیۆم(Na+)ئەم دوو گۆڕانکاریە دەبنە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن.

هۆکارەکانی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن

بۆچی هەندێك کەس تووشی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن دەبن

*هۆکاری ئەم نەخۆشیە هەندێك جار ئاشکرایەو هەندێك جار نا ئاشکرایە!:

*جۆرەکانی نەخۆشیی پەستان:

1-بەرزبونەوەی پەستانی خوێنی ناوەندی

ئەگەر هۆکارێکی نەخۆشیی لە ئەندامێك لە ئەندامەکانی لەشدا هەبێت و بەرێگەیەك لە ڕێگاکانی ببێتە هۆی ڕوودانی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، ئێمە لەم کاتەدا بە نەخۆشیەکە دەڵێین: ناوەندی، واتە: لە ئەنجامی نەخۆشیەکی دیکەی لەشدا دروست بووەو نەخۆشیەکە ناو دەبرێت بە بەرزبونەوەی پەستانی خوێنی ناوەندی (secondary Hypertension)ئەم جۆرەیان بڵاو نیە، بەم تایبەتمەندیانە ناسراوە:

لە تەمەنێکی زوودا سەر هەڵ دەدات (کەمتر لە 40 ساڵ) هەندێك جار تووشی منداڵان و لاوان دەبێت.

*بەرزبونەوەی پەستانەکە بە شێوەیەکی کتو پڕ و خێرا ڕوودەدات، زۆرجار دەگاتە ئاستێکی زۆر بەرز (زیاتر لە 130/200) ئەمە ناو دەبرێت بەرزبونەوەی پەستانی خوێنی پیس(Malignant Hyper tension)

*بەئاسانی وەڵامی چارەسە ناداتەوە.

هۆکارە نەخۆشیەکان بۆ بەرزبونەوەی پەستانی خوێن:

ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێنی ناوەندی، هەندێك جار پەیوەندی بەیەکێك لەم ئەندامانەوە هەیە:

*گورچیلە: (لەبەر بڵاوترینی هۆکارەکانە)

وەکو: شکستی گورچیلە، و ئاوسانی گورچیلە، و تەسکی خوێنبەری گورچیلە(لە ئەنجامی نا تەواوی سروشتی دروست دەبێت، یان بەهۆی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانەوە)

کوێرە ڕژێنەکان:(واتە ئەو لووانەی کە هۆرمۆنەکان دەرژێنێت)

و گرنگترینیان نەخۆشیەکانی ڕژێنی گورچیلەیە(suprarenal gland)ئەم ڕژێنە لە دوو بەش پێك دێت:

بەشی ناوەوە: کار دەکات بۆ ڕژاندنی هەردوو هۆرمۆنی ئەدرینالین و نوراد لینالین، کە بریتیە لە کرۆك(suprarenel medulla)، وحاڵەتێکی نەخۆشیی دی هەیە، کە ئاوساوی لەو بەشەدا ڕوو دەدات کە ناوی ئاوساوی(مەستلۆن)یان فیوکرۆمۆسیتۆمایە(pheochromocy toma)لە ئەنجامی ئەوەدا ڕژاندنی ئەدرینالین زیاد دەکات و بەهۆیەوە پەستانی خوێن بەرزدەبێتەوە وەك باسکرا.

بەلام بەشی دەرەوەی ئەو ڕژێنە توێکڵە(suprarenal cortex)، کۆرتیزۆن و پێکهاتەکانی دەردەدەن، لێرەدا حاڵەتێکی نەخۆشیی هەیە پێی دەڵێن پێکەوەلکاوی کوچنگ(متلازمە کوشنج–Cushing Syndrome)، ناسراوە بە زیاد فرێدانی ئەو جۆرە لووە، بۆیە پاشتر دەرهاویشتی کۆرتیزۆن زیاد دەکات و دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، و هەروەها هەندێك جار دەبێتە هۆی تووش بوون بە نەخۆشیی شەکرە.

*دڵ و بۆریە خوێنەکانی:

بۆ نمونە: بونی تەسکیی یان چوونەوەیەکی سروشتی خوێنبەری ئۆرتا

(Coarctation of the aorta)دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن.

هۆکاری جیاواز

بۆ نمونە: ژمەراوی بوونی سک پڕی- چارەسەر بە(کۆرتیزۆن) بۆ ماوەیەکی درێژ.

(2)بەرزبونەوەی پەستانی خوێنی سەرەتایی

ئەم جۆرەیان لە پەستانی خوێن جۆرە باو و بڵاوەکەیەتی، هۆکارێکی ئاشکرای نیە کە ببێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێنەکە- بە پێچەوانەی جۆری پێشوو- لەبەر ئەوە بەم جۆرە بەرزبونەوەیەی پەستانی خوێن دەوترێت بەرزبونەوەی پەستانی خوێنی سەرەتایی(Primary.Hypertension)ئەم ناوە پزیشکییە باوەکەیەتی.

ئەم جۆرەیان خۆی لە زۆربەی حاڵەتەکانی بەرزبونەوەی پەستانی خوێندا دەبینێتەوە(لەبەرئەوە پێشتوتر وتمان هۆکاری ئەم نەخۆشیانە هەندێک جار زانراوە و زۆرجاریش نەزانراوە)

*تووشی بە تەمەنەکان دەبێت(زیاتر لە 40 ساڵ)

*هەندێک جار پەیوەندی بە هۆکاری بۆ ماوەییەوە هەیە (واتە لە ناو خێزانی نەخۆشەکە نەخۆشانی دی هەن تووشی بەرزبوونەوەی پەستانی بون بن وەکو باوک یان دایک).

*بەرزبونەوەی پەستانەکە بە شێوەیەکی هێواش ڕوودەدات، کە لەبارێکی ئاساییدا ناگاتە بەهایەکی بەرز (بەپێچەوانەی جۆری پێشوو)، لەبەرئەوە ئەم جۆرە بەرزبونەوەیە لە پەستانی خوێن ناو دەبرێت بە (بەرزبونەوەی پەستانی خوێنی باش(Benign Hypertension)

*ئەم جۆرەیان بە باشی وەڵامی چارەسەرسازیەکان دەداتەوە، و بەئاسانی کۆنترۆڵ دەکرێت.

(بەپێچەوانەی جۆری پێشوو)

*ئەو هۆکارە ئەگەراویانەی دەبنە هۆی تووش بوون بە پەستانی خوێنی بەرز(بنەڕەتی):

ئەم جۆرە نەخۆشیە هۆکارەکانی نەزانراون، بەڵام ئاشکرایە چەند هۆکارێک هەن کە ئاسانکاریی دەکەن بۆ تووش بوون، کە بریتین لەمانە:

*کێن ئەوانەی ئەگەری تووش بونیان بە پەستانی خوێنی بەرز هەیە

*منداڵانی ئەوانەی نەخۆشی پەستانیان هەیە(بوونی هۆکاری بۆماوەیی)

گومانی تێدا نیە کە هۆکاری بۆ ماوەیی ڕێگا خۆشکەرە بە تووش بوون بە نەخۆشی پەستان، بەڵام چۆنیەتی گواستنەوەی هۆکاری بۆماوەیی لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی دی تا ئێستا نەزانراوە. کۆمەڵێک لەو توێژینەوانەی لە وڵاتە جیاوازەکاندا ئەنجام دراون دەریدەخەن کە ئەگەر یەکێک لە باوان(باوک و دایک)نەخۆشیی پەستانیان هەبێت، ئەوە ئەگەری منداڵەکانیان بە تووش بوون دەگاتە 25٪ بەڵام لە کاتی تووش بوونی باوک و دایک پێکەوە ئەوە ئەگەری تووش بوونە کە دەگاتە 90٪

*ئەوانەی دڵە ڕاوکێیان هەیەو کێبەڕکێ دەکەن(سەر قاڵی کاروباری ئێیان)

کاتێک مرۆڤ کاردانەوەی دەبێت، پەستانی خوێنی بەرز دەبێتەوە، پاشان بە نەمانی کاردانەوەکە پەستانەکەی دادەبەزێتەوە، بەڵام دەرکەوتووە زۆریی تووش بوون بە هەڵچوونی دەروونی بەشێوەی جیاواز وەکو دڵەڕاوکێ و تووڕەیی نەمانی ئارامی هەڵپەکردن بۆ ئەنجام دانی کارەکان، زۆر جار لای هەندێک کەس دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی بەردەوامی پەستانی خوێن کە وای لێدەکات پێویستی بە چارەسەر هەبێت، لەبەرئەوە تێبینی کراوە ئەم نەخۆشیە لەناو ئەو کەسانەدا بڵاوە کە پێشبڕکێ دەکەن بۆ سەرکەوتن و ئەنجامی باش وەک پیاوانی سەرمایەدار، و ئەو کەسانەش تووشی پەستانی دەروونی بەردەوام دەبن وەکو شوفێرەکان.

ئەمە مانای ئەوە نیە تووش بوون بەنەخۆشیی پەستان پەیوەندی بە کەسایەتی هەڵچووەوە هەیە، بەڵکو هەندێک جار تووشی ئەو کەسانەش دەبێت کە ناسراون بە هێمنی و ئارامی و لەسەر خۆیی.

لە ئەنجامی ئەو توێژینەوانەی کە جەخت لەسەر ئەمانەی پێشوو دەکەن، دەرکەوتووە کە ئارەندی بەهای پەستانی خوێن لای زۆربەی خەڵک لە کاتی مۆڵەت و پشوەکاندا تا ڕادەیەک لە ئاستێکی کەمدایە، بە بەراوردێک لەگەڵ کاتەکانی کارو هەست کردن بە بەرپرسیاریەتی

هەروەها تێبینی کراوە کە چەندین هۆکاری دی ڕێگا خۆشکەرن بە تووش بوون بە نەخۆشی پەستان، بۆ نمونە، لە میانی توێژینەوەیەکدا دەرکەوتووە، کە کۆمەڵێک

توێژەرەوە لە یەکێك لە زانکۆکانی ئەمریکا ئەنجامیان داوە: کە ڕادەی کۆلیسترۆڵ لای هەندێك لە قوتابیان بەرزدەبێتەوە لە کاتی تاقیکردنەوەکاندا بەڵام دوای تەواوی بوونی تاقیکردنەوەکان، دەگەڕێتەوە دۆخی جاران.

هەروەها ئاشکرایە کە زۆریی پەستانی دەروونی زۆرجار دەبێتە هۆی ڕاهاتن لەسەر جگەرەکێشان، زۆر خواردنەوەی قاوە، و هەندێك جاریش مەی خواردنەوە.. هەموو ئەم خوە خراپانە یارمەتی دەرن بۆ تووش بوون بە بەرزبونەوەی پەستانی خوێن.

قەڵەوی (کێش زۆرەکان)

بەڵگەیەکی زانستی لە ئارادا نیە کە بیسەلمێنێت قەڵەوی هۆکارێك بێت بۆ بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، بەڵام تێبینی کراوە ڕێژەیەکی زۆری ئەو نەخۆشانەی پەستانی خوێنیان بەرزە و بەڕێژەیەکی زۆر سەردانی پزیشکەکان دەکەن ئەوانەن کە قەڵەون.

ئەوەی هەمان شت توێژینەوەیەکی شیکارییە کە هەندێك کۆمپانیاکانی دابین کردن پێی هەستاون لەسەر 500 هەزار کەس کراوە لەوانەی کە ژیانی خۆیان دابین کردووە.دەرکەوتوە کە زۆربەی ئەوانەی کێشیان زۆرە، ئەو کەسانەن کە لە هەمان کاتدا پەستانی خوێنیان بەرزە، کە وای کردوە دابین کردنیان ترسناکی‌یەکی گەورەیە بۆ ئەو کۆمپانیانە، بەجۆرێك قەڵەوی و نەخۆشی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن پێکەوە دادەنرێت بەکێشەیەکی تەندروستی گەورە کە هەڕەشەیە بۆ سەر ژیانی تاك.

ئەوانەی بەڕێژەیەکی زۆر خوێی چێشت دەخۆن!

ئاشکرایە کە خوێی چێشت(کلۆریدی سۆدیۆم)پەستانی خوێن بەرز دەکاتەوە، یان دەربڕینێکی وردتر، سۆدیۆمی ناو خوێی چێشت دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، بەڵام ئەمە مانای وایە زۆر خواردنی خوێی چێشت یان خواردنەوە خوێیاویەکان بەگشتی، دەکرێت ببنە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن بەشێوەیەکی بەردەوام؟ واتە ئەو بەرزبونەوە کاتیەی خواردنی خوێ دروستی دەکات ببێت بە بەرزبونەوەیەکی بەردەوام!

لە ڕاستیدا: ئەو پەیوەندییەی لە نێوان خوێی چێشت و نەخۆشی بەرزبونەوەی پەستانی خوێندا هەیە هێشتا دیاری نەکراوە، بەڵام تێبینی کراوە، بەپێی سەرژمێریەکان کە کراوە لەسەر ئەو کۆمەڵگایانەی بە ڕێژەیەکی زۆر خوێ بەکاردەهێنێت، ڕێژەی تووش بونیان بە بەرزبونەوەی پەستانی خوێن زیاترە لە کۆمەڵگاکانی دیکە .. لە نمونەی ئەوانە یابان و کۆریای باشور کە بەڕادەیەکی زۆر ماسی سوێر وخواردنەوە دەریاییەکان دەخۆن.

ئەوەی زیاتر ئەم ئەگەرە بە هێز دەکات، ئێمە لە یاباندا چەندین کۆمەڵگای بچوك دەبینین کە بە ڕێژەیەکی کەم دانیشتوانەکەی خوێ بەکاردەهێنن، ئەو کۆمەڵگایانەش ڕێژەی تووش بونیان بە بەرزەپەستانی خوێن زۆر بە ئاشکرایانە کەمترە.

جگەرە کێشەکان و بەرزبونەوەی پەستانی خوێن:

جگەرەکێشەکان لە لایەکەوە زیاتر لە کەسانی دی تووشی بەرزەپەستانی خوێن دەبن.. چونکە نیکۆتین دەبێتە هۆی زیاتر دەرهاویشتنی هۆرمۆنی ئەدرینالین و نورا درینالین لە لووی نزیك گورچیلەدا، ئاشکرایە کە زیاد دەرهاویشتنی ئەو دوو هۆرمۆنەش دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، وەکو حاڵەتی(ئەلفیو کرومو سیتوما)کە پێشتر باسمان کرد و لەلایەکی دیکەوە، بەدڵنیاییەوە جگەرە یارمەتی تووش بوون بە ڕەق بوونی خوێنبەرەکان دەدات، و هەروەها ڕوودانی مەیینی خوێن، کە ئەوەش دەبێتە هۆی بەرزە پەستانی خوێن.

دەرکەوتوە ئەگەر جگەرەکێشەکان، قاوە خۆریش بن، ئەوە ئەگەری تووش بونیان بە بەرزە پەستانی خوێن زیاترە، لەبەرئەوە هەموو جگەرەیەك دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، و ئەو کاریگەریە زیاد دەکات لەو کەسانەدا کە پێکەوە جگەرە کێش و قاوە خۆرن.

دەرکەوتووە کە نیکۆتینی جگەرە، مادەیەکی کیمیایی چالاك دەکات بۆ دەرچون بەناوی(پترێسینی– pitressin) ئەمەش زۆر جار دەبێتە هۆی تەسك کردنەوەی خوێنبەر

تاجیەکان(کە خۆراک پێدەرن بۆ ماسولکەی دڵ)و بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن.

حەبی بەرگرتن لە سک پڕی و بەرزبونەوەی پەستانی خوێن

زۆربەی جۆرەکانی حەبی بەرگرتن لە سک پڕی پێکهاتووە لە هەردوو هۆرمۆنی(ئەسترۆجین)و(بروجستیرون) ئاشکرا بوو کە ئەم دوو جۆرە هۆرمۆنە دەبنە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن بۆ ماوەیەکی درێژ. لەبەر ئەوە هەندێک لە پزیشکەکان ئامۆژگاریی دەکەن بە پێوانی پەستانی خوێن هەموو شەش مانگ جارێک لە باری ئاساییدا کە حەبی بەرگرتن لە سکپڕیی بەکاربهێنرێت.

لەگەڵ ئەوەدا کە بەرزبونەوەی پەستانی خوێن لەم کاتەدا بەرزیەکی کاتییە، واتە دوای وازهێنان لە خواردنی حەبەکان دەگەڕێتەوە دۆخی جاران، بەڵام هەندێک لە توێژەران وا دەبینن کە خواردنی حەب لەوانەیە ئافرەت تووشی بەرزە پەستانی خوێن بکات بە بەردەوامی، بە بەڵگەی بەردەوام بوونی بەرزبوونەوەی پەستان لای هەندێک لەو ئافرەتانەی کە وازیشیان لە حەب هێناوە.

ئەمە یەکێکە لە زیانە زۆرەکانی حەبی بەرگرتن لەسک پڕی، کە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ ئاشکرا دەبێت بۆمان، کەواتە خانمی بەڕێز ئاگاداربە لە بەکارهێنانی لە پێناوی تەندروستیتدا.

چاو قاوەو پەستانی خوێن:

ئایا زۆر خواردنەوەی چا، یان قاوە دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن؟

خواردنەوەی چا یان قاوە بەبڕێکی مام ناوەندی، نابێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن بەڵام زیادەڕەوی لە خواردنەوەی چا یان قاوە بۆ ماوەیەکی درێژی تەمەن هەندێک جار دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، لێکدانەوەی ئەمەش بەو شێوەیە، خواردنەوەی ئەم دوو ماددەیە بە بڕێکی زۆر و بۆ ماوەیەکی درێژ هەندێک جار دەبێتە هۆی خرۆشانی درێژ خایەن بۆ بەشە ورەکانی هەردوو گورچیلە، لە ئەنجامدا فەرمانەکانیان لاواز دەبن، هەندێک جاریش ئەمە کاریگەریی دەبێت لەسەر پەستانی خوێن و بەرزی دەکاتەوە.

لێرەدا پێویستە ئاگاداری دوو شت بین

یەکەمیان: نەخواردنی چای گەرم، چونکە کوڵانی چا وا دەکات سەرچاوەیەک بێت بۆ زیان گەیاندن لەبری سود لێوەرگرتن.

دووەمیان: پێویستە ئاگادارین لە جگەرەکێشان و خواردنەوەی قاوەی لەیەک کاتدا.. توێژەران دۆزیویانەتەوە کە زیادە ڕەوی لە خواردنەوەی قاوەدا هەندێک جار دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێنی درێژ خایەن، بەڵام ئەگەری ئەو تووش بوونە بە پلەیەکی زیاتر دەکات، ئەگەر ئەو کەسە لەیەک کاتدا جگەرە کێش و قاوە خۆریش بێت.

تەمەن و ڕەگەز و بەرزبونەوەی پەستانی خوێن.

وەک پێشتر ئاماژەمان پێکرد، نەخۆشی بەرزبونەوەی پەستانی خوێنی سەرەتایی لە بارێکی ئاساییدا لەو کەسانەدا ڕوو دەدات کە بە تەمەنن(دوای تەمەنی 40 ساڵی).. و زۆرترین ڕێژەی تووش بونیان ماوەی نێوان 45-60 ساڵییە، لێکدانەوەیەکی ئاشکرانیە بۆ پەیوەندی لەنێوان تووش بوون بە پەستانی خوێن و گەورەیی تەمەن، بەڵام بۆی هەیە لەبەرئەوە بێ کە ئەو کەسەی تووشی پەستان بووە پێویستی بە ماوەیەکی درێژ هەبێت تا وەکو نەخۆشیەکەی بە شێوەیەکی ئاشکرا دەربکەوێت.

بە دڵنیاییەوە ئاشکرا بوو کە لەمیانی سەر ژمێریەکاندا، ئەگەری ڕودانی ئەم نەخۆشیە لەو پیاوانەدا کە تەمەنیان تا دەکاتە 50 ساڵی لە زیادبوندایە، پاشان ئەگەری تووش بوون دادەبەزێت، بەڵام ئافرەتان، ئەگەر تووش بونیان لەپیاوان زیاترە لەگەڵ بە ساڵاچوونی تەمەنیاندا.

و بەشێوەیەکی گشتی ئاشکرا بووە کە ئەم نەخۆشیە زیاتر لە پیاوان تووشی ئافرەتان دەبێت.

((پێوانی پەستانی خوێن))

مەبەست لە بەهای سەرەوە چییە؟ و مەبەست لە بەهای خوارەوە چیە؟ کامیان گرنگترە؟

بەهای پەستانی خوێن بریتیە لە دوو خوێندنەوە؛

یەکەمیان: بریتیە لە بەهای سەرەوە، کە بریتیە لە بەهای پەستانی خوێن لە ناو خوێنبەرەکاندا، لەکاتی چوونەوەیەکی ماسولکەی دڵدا، واتە لە کاتی پاڵنانی خوێن بۆ خوێنبەرەکان، لەبەرئەوە ناودەبرێت بە بەهای بەرزی چوونەوەیەک(Systole).

دووەمیشیان: بەهای خوارەوەیە یان ژێرەوە، بریتیە لە بەهای پەستانی خوێن لە کاتی کشانی ماسولکەی دڵدا، واتە لە کاتی گەڕانەوەی خوێن بۆ دڵ، بۆئەوەی سەر لەنوێ پاڵی

پێوە بنێتەوە، لەبەرئەوە ناودەبرێت بە بەهای پەستانی کشان(Diastole).

بەهای ژێرەوە زۆر گرنگە، چونکە بە ئاشکرایی دەشکێتەوە بە ئەندازەی ئەو بەرگریەی توشی شەپۆلی خوێن دەبێت.(prepheral resistance) یان ئەندازەی حاڵەتی گرژبوونی خوێنبەرەکان(arteriolos pasm) چەندە بەهای پەستانی کشان بەرزبێتەوە ئەوە زەنگێکە بۆ ڕوودانی گۆڕانکاری نەخۆشی لە دڵ و هەردوو گورچیلەدا.

بەهای سروشتیی پەستانی خوێن چەندە؟

زۆربەی خەڵکی لەو بڕوادان کە بەهایەکی دیاریکراو هەیە بۆ پەستانی خوێن، ئەگەر بەهای پەستانەکەیان گۆڕانی بەسەرداهات وا گومان دەبەن کە نەخۆشن تەنها بە تووش بونیان بە بەرزیی یان نزمیی پەستانی خوێن! لە ڕاستیدا ئەمە بۆچونێکی هەڵەیە.. بەشێوەیەکی گشتی نابێت جیاوازیی بکەین لەوەی کە سروشتیەو ئەوەی سروشتی نیە لەلاشەی مرۆڤدا بە پشت بەستن بە بەهایەکی دیاریکراو. بەڵکو هەمیشە سنورێك هەیە بۆ سروشتی بوون(range).. و هەر کاتێك بەهاکە لایدات واتە بەهای ئەو سنورە بەیەك پلە دەڵێین:

ئەو کەسە تووش بووە(بەوە) و ئەگەر بەهاکە بە پلەیەکی زۆر جیاوازیی هەبوو لەو کاتانەشدا دەڵێین: ئەوە تووشی (فلان نەخۆشی)بووە.

بەهای سروشتی بۆ پەستانی چونەوەیەك (systole)لە نێوان 95-150یە، بەهای پەستانی کشانیش (distole)لەنێوان 65-90یە، مانای وایە هەموو بەهایەك بۆ پەستانی خوێن بە سروشتی دادەنرێت ئەگەر لەو سنورە لای نەدابێت بە زیادکردن بێت یان کەم کردن..

بەڵام ناوەندی بەهای پەستانی خوێن لای زۆربەی خەڵکی دەگاتە نزیکەی 80/120 بۆ ئەوەی درێژە بە باسەکەمان نەدەین دەربارەی سنوری بەهای سروشتیی پەستانی خوێن، ئەو بەهایەتان پێشکەش دەکەین کە (ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی)(W.H.O)دیاریی کردووە، بۆ پەستانی خوێنی سروشتی و بەرز(تێبینی بکە کە بەهای نێوان ڕادەی بەرزیی پەستانی خوێن و بەرزبونەوەی پەستان مانای وایە ئەو کەسە تووشی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن بووە)

	پەستانی خوێن کشان diastolic	پەستانیخوێنی چوونەوەیەك Systolic
پەستانی خوێنی سروشتی Normal B.P	کەمتر لە 140 مم ی جیوە	کەمتر لە 90 مم ی جیوە
پەستانی خوێنی بەرز High B.P	زیاتر لە 160 مم ی جیوە	زیاتر لە 95 مم ی جیوە

سێ جۆر ئامێر بۆ پێوانی پەستانی خوێن هەیە: ئامێرێك بە جیوە کار دەکات(Sphygmomanmeter)ئەم جۆرەیان باوەو باشترە لە ئامێرەکانی دیکەی پێوانی پەستان.. وئامێرێکی دی بە گێچ و ئامێری ئەلەکترۆنی کار دەکات(aneroid manomeret).. ئەم جۆرەیان هەموو نەخۆشێك دەتوانێت بە ئاسانی بەکاری بهێنێت.. و هەروەها پێوانی پەستانی خوێن پێویستی بە سەماعەی پزیشکی هەیە (stethoscope).. بێجگە لە جۆرە ئەلیکترۆنیەکەی پەستانی خوێن لە ناوچەی باڵدا دەپێورێت، یان خوێنبەری باڵ(brac chial artery).

Figure A : Anterior Aspect of Coronary Circulation

بەهای پەستانی خوێن بە میلیمەتری جیوەیی دەخەمڵێنرێت..

لە پێشدا بەهای پەستانی چوونەوەیەك (بەهای سەرەوە) دیاریی دەکرێت، پاشان بەهای پەستانی کشان (بەهای ژێرەوە)، بۆ نمونە دەڵێت: بەهای پەستانی خوێن 80/120 مم جیوەیە.

زاراوەی پزیشکی بە بەرزبونەوەی پەستانی خوێن دەڵێت (Hyperten sion) و بەم شێوە ڕەمزە ئاماژەی بۆ دەکرێت B.P(بەرزە پەستانی خوێن Increased Blood Pressure)

بۆچی هەندێك جار بەهای پەستانی خوێن لە كەسێكدا جیاوازیی دەبێت؟

كۆمەڵێك هۆكار كار لەدیاریكردنی بەهای پەستانی خوێن دەكەن و گۆڕان بەسەر بەها ڕاستەقینەكەدا دێنن، ئەمەش زۆر جار دەبێتە هۆی سەر سوڕمانی هەندێك كەس، كاتێك بەهای پەستانی خوێن لە پزیشكێكەوە بۆ پزیشكێكی دی جیاوازیی دەبێت.. بۆ نمونە:

–ئەگەر كەسەكە شڵەژاو بێت ئەوا بەهای پەستانی خوێنەكەی بەرزترە لە بەها سروشتیەكەی (لەتێبینی دەكرێت بەهای پەستانی خوێن لە دیدەنگە (عیادە)ی پزیشكدا بەرزتر نیشان دەدات وەك لە پێوانی لە حاڵی نەخۆشەكەدا.

–ئەگەر كەسەكە لە كاتی پێوانی پەستانی خوێندا بە پێوە بێت، ئەوا بەهای پەستانەكەی لە بەها سروشتیەكەی جیاواز دەبێت (بەهۆی كارلێكردنی ڕاكێشانی زەوییەوە).. ئەو كاتەش بەهای پەستانی چوونەوەیەك (بەهای سەرەوە) بە نزیكەی 10–15 ملم دادەبەزێت.. لەبەرئەوە لە كاتی پێوانی پەستانی خوێندا پێویستە ئەو كەسە ڕابكشێت، بۆ ئەوەی بەهایەكی ڕاستەقینەمان دەست بكەوێت.

–لەبارێكی سروشتیدا بەهای پەستانی خوێن لە باڵێكەوە بۆ باڵێكی دی دەگۆڕێت، ئەویش بەڕادی 10 مم.. بەهاكە لە باڵی ڕاستدا بەرزترە لە باڵی چەپ، لەبەرئەوە پێویستە پێوانی پەستانی خوێنیی هەردوو باڵەكە ئەنجام بدرێت و ناوەندی هەردوو بەهاكە وەربگیرێت.

–هەڵە لە تەكنیكدا، هەندێك جار بەهای پەستانی خوێنەكە جیاواز دەبێت لە بەها سروشتیەكەی، تەنها بەهۆی بوونی هەڵەیەكی سادە لە شێوازیی پێوانە كردنەكەدا.. بۆ نمونە: جوان توند نەكردنی قایشی ئامێرەكە بە باڵی نەخۆشەكەوە، یان هەندێك جار هەڵەكە پەیوەندی بە ئامێرەكە خۆیەوە هەیە، واتە ئامێرەكە هەستیار نیە.

*یەك جار بەس نیە

بۆ دوركەوتنەوە لە ئەگەری ڕوودانی ئەو هەڵانەی پێشوو، و بۆ دیاریكردنی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن بە شێوەیەكی دڵنیا، پێویستە پێوانی پەستانی خوێنەكە زیاتر لە جارێك دووبارە بكرێتەوە، تا وەكو دڵنیا بین ئایا ئەو كەسە توشی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن بوو، یان نا.

*جیاوازیی پەستانی خوێن بە هۆی گەورەیی تەمەنەوە.

شتێكی زۆر سروشتیە كە لەگەڵ زیادبوونی تەمەندا بەهای پەستانی خوێن بەڕادەیەكی كەم بەرز دەبێتەوە، چونكە خوێنبەرەكان هەندێك لە نەرمی و زیندوویەتی وون دەكەن و ڕەق دەبن، ئەو بەرزبوونەوەیە زۆرجار هیچ زیانێكی لێ ناكەوێتەوە.

ئەم خشتەیەی ئێستا جیاوازی بەهای پەستانی خوێن نیشان دەیات– بەشێوەیەكی سروشتی– لەگەڵ گەورە بوونی تەمەندا.

ناوەندی بەهای پەستانی خوێن لە تەمەنە جیاوازەكاندا بەهاكە لەگەڵ زیادبوونی تەمەندا بەشێوەیەكی بەرزدەبێتەوە

تەمەن Age	پەستانی چونەوەیەك systol	پەستانی كشان diastole
5	85	60
10	100	65
15	115	70
20	118	78
25	120	80
30	122	82
35	124	84
40	127	86
45	130	88
50	133	90
55	138	92

نیشانەوە ماكەكانی بەرزە پەستانی خوێن

نیشانەكانی بەرزە پەستانی خوێن

*لەڕاستیدا هیچ نیشانەیەك لە ئارادا نییەا لە ڕێژەیەكی زۆری حاڵەتەكانی بەرزە پەستانی خوێندا بەهیچ شێوەیەك هیچ نیشانەیەك دەرناكەوێت.. و دیاریكردنی نەخۆشیەكە بە ڕێكەوت دەبێت، واتە لەكاتی ئەنجامدانی پشكنینێكی ڕۆتینیدا.

سەر ئێشە

زوڵم لە پەستانی خوێن مەكەن، كاتێك كە بەسەر ئێشەوە دەناڵێنن.. تێبینی كراوە كە پەیوەندی سەر ئێشە بە پەستانی خوێنەوە مقۆ مقۆیەكی گەورەی لای خەڵكی دروست كردووە.

هەركاتێك كەسێك دوو چاریی سەر ئێشە بوو دەڵێت: لەوانەیە پەستانی خوێنم بەرز بوبێتەوە(یان دابەزیبێت). ئەم

تۆمەتبارکردنەش بە رێژەیەکی زۆر لەناو ئەو نەخۆشانەدا بڵاوبووەتەوە کە پەستانی خوێنیان بەرزە-ئەوانەی لە ژێر چارەسەردان- هەرکە کاتێک یەکێکیان هەستی بەسەر ئێشە کرد پەستانی خوێن بە بەرز بوونەوە تاوانبار دەکات.

بەڵام لە ڕاستیدا ئەو سەر ئێشەیەی لە ئەنجامی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێندا ڕوو دەدات تەنها ڕێژەیەکی کەمی حاڵەتەکانی سەر ئێشەیە.. و دەرناکەوێت مەگەر لەگەڵ بەرزبوونەوەیەکی زۆریی پەستانی خوێندا.

هەروەها ئەو سەر ئێشەیە بە چەند تایبەتمەندییەک ناسراوە! نەخۆشەکە پشتی سەری ئازاری هەیە، زۆر جار لە بەیانیاندا ڕوو دەدات و لە خەو خەبەری دەکاتەوە.

بەڵام زۆربەی حاڵەتەکانی سەر ئێشەی ئەو نەخۆشانەی پەستانی خوێنیان بەرزە لە ڕاستیدا دەگەڕێتەوە بۆ هۆکاریی دەروونیی.. و گرنگترین ئەو هۆکارانە هەست کردنی نەخۆشەکەیە کە تووش بووبێت بە نەخۆشی پەستان.. و ئەو پەستانە هۆکارێکە بۆ سەر ئێشە.. چونکە وا بیستویەتی! بەو شێوەیە ئەمە حاڵی زۆربەی ئەو حاڵەتی سەر ئێشانەیە بەشێوەیەکی گشتی لە نەخۆشەکاندا بێت یان ساغەکان، واتە هۆکارە دەروونیەو کەم جار ئەندامیە.

*گێژ خواردن- زرنگانەوەی گوێ- و دڵە ڕاوکێ

زۆرجار نەخۆش بەهۆی هۆکاری دەروونیەوە هەست بەم نیشانانە دەکات و زیاد لەوەی کە پەیوەدی بە بەرزبونەوەی پەستانی خوێنەوە هەبێت.

*/خوێن بەربوونی لووت!

ئەمە لە کاتی بەرزبوونەوەی توندی پەستانی خوێندا ڕوو دەدات، هەندێك لەو موولوولە خوێنانەی کە لکاون بە دیواری ناوەوەی لووتەوە خوێنیان بەر دەبێت، ئەو کاتەش خوێن بە هەردوو کونە لووتدا دێتە خوارەوە.

لە ڕاستیدا ئەم خوێن بەربوونە لەگەڵ ئەوەدا کە پەستیەکی زۆر دروست دەکات دادەنرێت بە هۆکارێك لەش دەیەوێت لەوێوە پەستانی خوێن دابەزێنێت لە ڕێگای ڕوودانی خوێن بەربوونەوە.

*نیشانەکانی ماکی نەخۆشی

هەندێك جار بوونی بەرزیی پەستانی خوێن لە ئەنجامی ڕوودانی ماکە لە ئەندامە جیاوازەکانی دیکەی لەشدا.. پاشتر ڕوونی دەکەینەوە

ماکەکانی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن

ئەگەر چارەسەری نەخۆشی بەرزە پەستانی خوێن پشت گوێ بخرێت، ئەوە زەنگێکی ترسناکە بۆ ڕوودانی ئایندەیەکی خراپ بۆ ئەندامەکانی لەش.. کە ئەمانە دەگرێتەوە.

*دڵ

لەگەڵ تەمەن درێژیدا، ماسولکە وورده وورده گەورە دەبێت(بەتایبەتی سکۆڵەی چەپ) تا بتوانێت بەرمەنگاری ئەرکەکەی خۆی ببێتەوەو بەرگری بکات، واتە تابتوانێت خوێن پاڵ پێوە بنێت بۆ خوێنبەرە گرژ بووەکان... و ئەم قۆناغە ناو دەبرێت بە: نەخۆشیی دڵ لە ئەنجامی بەرزبونەوەی پەستاندا(Hyperttensive heart diseaes)لەگەڵ بەردەوامی بەرزبوونەوەی پەستاندا- واتە بەردەوامیی بەرگریی کردن- وورده وورده دڵ لە بەرامبەر ئەنجامدانی ئەرکەکانی تووشی هەرەس دەبێت، واتە بە تەواوی ناتوانێت ئەوە خوێنە بنێرێت کە لە هەردوو سیەکانەوە دەگەڕێتەوە بۆی.. بۆیە نیشانەکانی خوێن تێزان سەر هەڵدەدەن، وەکو کۆکەو هەناسە توندی، و بەتێپەڕاندنی کات شکستە کە تووشی بەشی دووەمی دڵ دەبێت(سکۆڵەی ڕاست).. و لەنیشانەکانی ئاوسانی هەردوو پێیە لەگەڵ ئاوبانگدا(کۆبوونەوەی شلە لە سکدا)و ئەم حاڵەتە دادەنرێت بەشکستی دڵ(Congestive heart failure).

*کۆئەندامی ناوەندە دەمار

هەندێك جار ئەو کەسەی دووچاری پەستان بووە، تووشی بەرزبوونەوەیەکی زۆری پەستانی خوێن دەبێت(وەك لەحاڵەتی پشتگوێ خستنی چارەسەردا یان خواردنی بڕێکی زۆر لە خوێ وەکو ماسی ڕەنجە، لە ئەنجامی ئەوەدا، ئاتەواوی لە سووڕانی خوێنی مەژیدا دروست دەبێت(Hgpertensive encephalopathy)و دەبێتە هۆی

ئاسەواری جۆراو جۆر وەکو ئیفلیجی کاتی نیوەیی، و لەگەڵ بەردەوام بوونی بەرزبوونەوەی پەستان و لەگەڵ ڕەق بوونی خوێنبەرکانی مێشك کە هەندێك جار دەبێتە هۆی مەیین یان خوێنبەربوونی مێشك کە دەبێتە هۆی ئیفلیجی نیوەیی بەردەوام

***هەردوو چاو**

زۆر گرنگە ئەو نەخۆشەی کە تووشی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن بووە، لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی دی هەستێ بە پشکنینی چاوەکانی (پشکنینی ناخی چاو)چونکە بەرزبونەوەی پەستانی خوێن دەبێتە هۆی زیانگەیاندنی بەردەوام بە هەردوو چاو، کە لەسەرەتادا ناڕەحەتیەکە ئاسانەو لە کۆتاییدا ئاسەوارو زیانی خراپی دەبێت کە بەڕادەیەکی زۆر کار لەدروستی بینایی دەکات(Hypertensve retinopathy)

***بۆریەکانی خوێن(خوێنبەرەکان)**

خوێنبەرەکان کە بەهۆیانەوە پەستانی خوێن بەرزدەبێتەوە تووشی ڕەق بوون دێن واتە لە دەست دانی نەرمی و زیندویەتی، بەهۆی ئەو ئازارەی بە دیوارەکانی دەگات لە ئەنجامی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن بە درێژایی چەندین ساڵ، بەتایبەتی ئەگەر هۆکاری دی هەبن یارمەتی ڕودانی ڕەق بوون بدەن، وەکو بەرزبونەوەی ئاستی کۆلیسترۆڵ.. و ئەو ڕەق بوونە دەبێتە هۆی ناڕەحەتی جیاواز بەهۆی لاوازیی گەیشتنی خوێن بۆ ئەو ئەندامەی سنگە بڕێ ((الذبحة الصدرية)).

چی دەکەیت بۆ ئەوەی خۆت بپارێزیت لە ماکەکانی نەخۆشیەکە

دوای ئەو ڕوونکردنەوەیە(ناڕەحەتە) دەربارەی ماکەکانی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، بە هەموو نەخۆشێك دەڵێین: بەهیچ شێوەیەك مەرج نیە تووشی ئەو هەموو ماکانە ببێت، و بۆی هەیە تووشی یەکێکیشان نەبێت، مادام تۆسوریت لەسەر ڕاگرتنی پەستانی خوێن لە ئاستە سروشتیەکەیدا.. ئەوەش لە ئەنجامی بەکارهێنانی چارەسەری تەواودا دێتەدی کە پزیشکەکەت دیاریی کردووە بۆت. و بەسوور بونت لە هەموو ئامۆژگاریە پزیشکیەکان کە ئەم کتێبە پێشکەشتی دەکات، لە گرنگترینیان پشتگوێ نەخستنی چاودێریی کردنی بەهای پەستانی خوێنە بە شێوەیەکی ڕێك وپێك و بەرنامەدار، تا وەکو بەر لە ترسناکی بەرز بوونەوەی کت و پڕ بگریت، کە هەندێك جار هەستی پێ ناکرێت، مەگەر کاتێك ماکە ترسناکەکان دەربکەون.

***ئایا بە هەمیشەیی نەخۆش لە بەرزبونەوەی پەستانی خوێن چاك دەبێتەوە؟**

هەندێك حاڵەتی نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن ئەگەری چاك بونەوەی هەیە بە هەمیشەیی، واتە نەخۆشە پەستانەکەی دەگەڕێتەوە بۆ بەها سروشتیەکەی پێویستی بە هیچ چارسەرێك نابێت.. ئەمەش ئەو حاڵەتانەیە کە نەخۆشیەکە لە ئەنجامی نەخۆشیەکی دیکەی لەشدا ڕوودەدات، کە لەتوانادا هەیە چارەسەر بکرێت.. واتە هەندێك حاڵەتی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنی نا سەرەکی(secondary hypertension) بۆ نمونە: حاڵەتەکانی ئاوسانی میسلون(فیوکرو موسیتوما) کە تووشی لووی هاوسێی گورچیلە دەبێت. و دەبێتە هۆی زیاد بوونی بەرهەم هێنانی (ئەدرینالین)و(نورادرینالین)، کەی توانرا ئەو ئاوسایە بنبڕبکرێت بە نەشتەرگەریی، ئاستی ئەو هۆرمۆناتانە دادە بەزێ و پەستانی خوێنیش دەگەڕێتەوە باری سروشتی خۆی.. و هەروەها دەتوانرێت چارەسەریهەندێك لە تێکچوونە هۆرمۆنیەکانی دیکە بکرێت کە دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

و نمونەی ئەو حاڵەتانەی دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی پەستان لە ئەنجامی تەسك بوونەوەی خوێنبەری ئۆرتا وەیە(coaractation of Aorta).

بە نەشتەرگەریی دەتوانرێت چارەسەری ئەو تەسکیە بکرێت، و لەئەنجامدا بەرزبونەوەی پەستانەکە نامێنێت کە لە ەئنجدامی ئەوەوە دروست بوو، و هەندێك جار دەتوانرێت چارسەرەی هەندێك حاڵەتی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بکرێت کە لە ئەنجامی نەخۆشیەکدا دروست دەبێت یان ئاوساوی لە گورچیلەدا یان خوێنبەری گورچیلە بە تایبەتی ئەو نەخۆشیانەی تووشی یەك گورچیلە دەبن، بەڵام ئەوی دیکەیان ئەرکەکانی بە سروشتیانە جێ بە جێ ئەکات

مەبەست لەمە ئەوەیە کە دەست نیشانکردنی نەخۆشیی بەرزە پەستان تەنها لەسەر پێوانی پەستانی خوێن نەوەستاوە بەڵکو پێویستە جۆری نەخۆشیەکە بزانین، ئایا سەرەتاییە یان نا سەرەکیە؟

ئەگەر نەخۆشیەکە نا سەرەکیی بوو(واتە لە ئەنجامی نەخۆشیەکی بنەڕەتی لەشدا دروست بوو بوو) ئەوە پێویستە زانیاریمان دەربارەی ئەو نەخۆشیە هەبێت، و ڕادەی توانایی چاك بوونەوە لێی، ئەوەش بەکاری شیکردنەوەو توێژینەوەکان و تیشکە جۆراوجۆرەکان دێتەدی.

دەرمانەکانی دابەزاندنی پەستانی خوێن دەرمانی پەستان

لەکاتی بەرزبونەوەی پەستانی خوێنی سەرەتاییدا(زۆربەی حاڵەتەکانی نەخۆشیی بەرزە پەستانی خوێن) و حاڵەتەکانی بەرزە پەستانی خوێنی نا سەرکی کە ناتوانرێت چارەی نەخۆشیە بنەڕەتیەکە بکرێت کە هۆکاری بەرزبونەوەی پەستانی خوێنە(وەکو زۆربەی حاڵەتەکانی شکستی گورچیلە، چارەسەری نەخۆشیەکە لە ڕێگای دەرمانی دابەزاندنی پەستانی خوێنەوە دەبێت.

زۆربەی ئەو جۆرە دەرمانانە کار لەسەر لابردنی ڕەق بوونی خوێنبەرەکان دەکەن(واتە فراوانکردنی).. و هەندێك جار نەخۆشیەکە دەرمانی میزکردن بەکاردێنێت کە پەستانی خوێن دادەبەزێنێت بەهۆی فەوتانی بڕێك لە شلەمەنی لە ڕێگای میزکردنەوە.. دەرمانی میزکردن بەکاردەهێنرێت وەکو هۆکارێکی یارمەتیدەر لە جۆری یەکەم بۆ کۆنتڕۆڵ کردنی نەخۆشیەکە لەکاتی بەرزبوونەوەی توندی پەستانی خوێندا،یان لەگەڵ بەرزبونەوەی پەستانەکەدا دڵ تووشی شکست بوبێت(Heart Failure).

چەندین جۆر دەرمان هەیە کە پەستانی خوێن دادەبەزێنێت، پزیشکی چارەسەرساز بوو هەر حاڵەتێك دەرمانێکی گونجاو بەکار دەهێنێت، بەشێوەیەك هەندێکیان بگونجێن لەگەڵ حاڵەتە دیاریکراوەکاندا و لەوانی دیکە، بۆ نمونە بەرزبوونەوەی پەستانی پەیوەندیدار بە نەخۆشیی گورچیلەوە، یان بەرزبونەوەی پەستانی پەیوەندیدار بە نەخۆشیەکانی دڵەوەو .. جۆری دیکە.

و نمونەی ئەو دەرمانانەی پەستانی خوێن دادەبەزێنن.

ئەلدۆمیت(Aldomet) برناردین (Brnardin)

تینورامین(Tenoramin) کاتا پرس (Catapes)

کاپوزید(Capozide) کاپوتین (Capoten)

نمونەی دەرمانەکانی میزکردن وەکو لاسکس(Lasix)

مودیوریتیك(Modurtic)

زیانە لابەلاییەکان:

لەو بڕوایەدا نیم قسە کردن دەربارەی ئەو دەرمانانەی پەستانی خوێن دادەبەزێنن بەشێوەیەکی درێژ سوود بەو نەخۆشانە بگەیەنێت کە پەستانیان هەیە، بەڵام دەمەوێت ئاماژە بەوە بکەم کە زۆربەی ئەو دەرمانانە دەبنە هۆی زیانی لابەلایی، بە تایبەتی دوای بەردەوام بونێکی زۆر لە بەکارهێنانی.. لێرەوە ڕوون دەبێتەوە کە چەندە گرنگە نەخۆشەکە هەوڵ بدات و پشت بە هۆکارە سروشتیەکان ببەستێت بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن.. ئەوە مەبەستی سەرەکی ئەم باسەیە.

و دەمەوێت ئاماژە بەوە بکەم کە زۆربەی ئەو دەرمانانە دەبنەهۆی خاوبونەوەی سێکسی- کە هەندێك لە نەخۆشەکان ئەوە نازانن- واتە زۆر بە ناڕەحەتی ئەندامی نێرینەی پیاو دەبزوێت.. و ئەو خاوبوونەوەیە کاتیی دەبێت، واتە هەر کاتێك نەخۆشەکە وازی لە خواردنی دەرمانەکان هێنا توانا سێکسیەکەی دەگەڕێتەوە باری سروشتی.

ئازیزم ئەگەر تۆ دەردەداریت بە بەرزە پەستان و توانات نیە جووت ببیت لەگەڵ خێزانەکەتدا بەبێ هۆیەکی ئاشکرا، لەوانەیە دەرمانی پەستانەکە هۆکارێك بێت بۆ ئەوە، و ئامۆژگاریمان ئەوەیە لەم حاڵەتەدا سەردانی پزیشکی چارەسەر ساز بکەیت تا بیگۆڕێت بە خۆرێکی تر.

و لە زیانە لا بەلاییەکانی دیکە کە پێویستە نەخۆش ئاگادری بێت، ئەو دەرمانانەی کە پەیوەندیان بە میزکردنەوە هەیە وەکو(لاسکس)، کە دەبێتە هۆی کەمیی پۆتاسیۆم لەلەشدا ، بەڵا م مودیوریتیك ئەو حاڵەتە دروست ناکات) کە دەبێتە هۆی هەندێك ناڕەحەتی، لەبەرئەوە پێویستە جەخت بکەینە سەر خواردنی ئەو خواردنانەی دەوڵەمەندن بەپۆتاسیۆم لەکاتی چارەسەرکردنا بە دەرمانەکانی میزکردن بەشێوەیەکی گشتی.. و ئەگەر ئەوە لە توانادا نەبوو، ئەوانە نەخۆشەکە دەتوانیت پۆتاسیۆم وەکو ئامادەکراوێکی پزیشکی بەکاربهێنێت(وەکو خوێی کلۆریدی پۆتاسیۆم)بەپێی ڕێنمایی پزیشکی چارەسەرساز

*گرنگیی پۆتاسیۆم بۆ ئەوانەی پەستانیان هەیە

بۆمان ڕوون بوویەوە کە دوو کانزا هەیە پەیوەندیی تایبەتیان هەیە بە نەخۆشیی پەستانەوە کە بریتین لە سۆدیۆم و پۆتاسیۆم

پێویستە ئاگادار بین لە زۆر خواردنی خوێی چێشت چونکە پێکهاتوە لە سۆدیۆم(کلۆریدی سۆدیۆم) بەڵام باش وایە نەخۆش ئەو خواردنانە بخوات کە دەوڵەمەندە بە پۆتاسیۆم لێرەدا زیاتر ڕوونی دەکەینەوە:

لە تایبەتمەندیەکانی سۆدیۆم ئەوەیە حەزی لە ڕاکێشانی ئاوە بۆ شلەکانی لەش و شانەکان، لەبەرئەوە زیادە ڕەویی لە خواردنیدا لە ئەنجامی زۆر بەکارهێنانی خوێی چێشت(کلۆریدی سۆدیۆم) دەبێتەهۆی کۆبوونەوەی بڕێکی زۆری ئاو لەلاشەدا، و ئەو بڕە زۆرە قەبارەی خوێن زیاد دەکات(blood volume)لەبەرئەوە زۆر جار دەبێتەهۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن.

لەلایەکی کەوە زیادبوونی سۆدیۆم لە لەشدا دەبێتە هۆی زیاد فڕێدانی پۆتاسیۆم لە ڕێگای میزەوە، ئەو کاتەش ئاستی لە ناو خوێندا دادەبەزێت، و لەبارە ئاساییەکاندا پۆتاسیۆم لەناو خانەکاندا هەیە، بەڵام سۆدیۆم لە شلەکانی لەشدا هەیە.

لەکاتی کەمیی پۆتاسیۆمدا، سۆدیۆم دەمژرێت بۆ ناو خانەکان، ئەمیش هەڵدەستێت بە ڕاکێشانی ئاو بۆ خۆی، بەم شێوەیە شانەکانی لەش بڕێکی زۆر لە ئاو هەڵدەگرن، واتە دەئاوسێن. لەبەر ڕۆشنایی ئەم پەیوەندیە، هەندێک لە پزیشکان ئامۆژگاریی دەکەن بەپێدانی کەم لە کلۆریدی پۆتاسیۆم(لەگەڵ دەرمانی میزکردندا بێت لەگەڵ شتی تردا).. چونکە وا دەبینن ئەوە دەتوانێت بەرزە پەستانی خوێن دابەزێنێت وەکو بەرگرتنی تەواو لە خواردنی خوێی چێشت.

بێگومان باشتر وایە خواردنی خوێی چێشت کەم بکرێتەوە، لە هەمان کاتدا بەزۆریی ئەو خواردنانە بخورێت کە دەوڵەمەندن بە پۆتاسیۆم.

نمونەی ئەو خواردنانەی دەوڵەمەندن بە پۆتاسیۆم:

لیمۆ- مزرەمەنیەکان بەگشتی- تری- سپێناخ- پەتاتە- مریشك- قەیسی- گوێزی هیندی- هەنجیر- عەمبە- زۆربەی سەوزە گەڵادارەکان- دانەوێڵە نمونەی نیسك و گەنم- مێوژ- تومەرەنگی- بادەم- پاقلەی سودانی.

((12)) ئامۆژگاری بۆ ئەوانەی بەرزە پەستانی خوێنیان هەیە

1-بەشێوەیەکی ڕێکوپێك پەستانی خوێنت بپێوە

سەرەتا ئامۆژگاریمان ئەوەیە کە سووربن لەسەر پێوانی پەستانی خوێن بەشێوەیەکی ڕێکوپێك، ئەگەر هەفتەی جارێکیش بێت، و تۆمارکردنی ئەنجامی پێوانەکە لە فایلێکی تایبەتدا بۆ بەدواداوچوونی حاڵەتی پەستانەکە، و لەگرنگترینی پێویست بوون بەو کارە، خواردنی ژەمێك دەرمانی پەستان پێویستی بە کەمێك ڕێك و پێکی هەیە، بە زیاد بوون یان بە کەم بوون، ولەڕاستیدا هەندێك نەخۆش ئەم لایەنە فەرامۆش دەکەن، دەیانبینین ماوەیەکی زۆرە بەردەوامی لە بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی پزیشکەکانیان بۆیان نووسیون، و زۆرجار بڕە دەرمانەکە زیاد لەوەیە کە پێویستیان پێیەتی، و وایان لێدەکات پەستانیان دا ببەزێت و تووشی نا ڕەحەتی دی بین، و هەندێك جاریش پێچەوانەکەی ڕوودەدات، واتە نەخۆشە کە پەستاکەی بەرز دەبێتەوەو پێویستی بەبڕێك دەرمانی زیاترە، و لەوانەیە نەخۆشەکە پێویستی بە گۆڕینی جۆری دەرمانەکە هەبێت.

لەبەرئەوەی پێوانی پەستانی خوێن بەشێوەیەکی ڕێك و پێك لای پزیشك کارێکی تا ڕادەیەك گرانە بە تایبەتی بەلای هەندێك کەسەوە.. ئامۆژگاریمان ئەوەیە، کە ئامێرێکی ئەلەکترۆنی بۆ پەستانی خوێن بکڕن بۆ ماڵەوەتان کە بەئاسانی بەکاردەهێنرێت و نرخەکەشی گران نیە... ئەو کاتەش تاڕادەیەکی زۆر دڵنیا دەبێت لە باری نەخۆشیەکە... دەتوانیت ئاشنا ببیت بەکاریگەریی خۆراکی جیاواز لەسەر ئەندازەی پەستانی خوێن، و هەروەها کاریگەریی وەرزش کردن و کاریگەریی هەڵچوونە دەروونیەکان.

(2)ئەگەر قەڵەویت، ئەوە نەخۆشیە چارەسەریی بکە بەکێش کەم کردن

ئاشکرایە کە نەخۆشیی پەستانی خوێن ئارەزووی بەلای ئەو کەسانەدا هەیە کە قەڵەون بە بەراورد لەگەڵ کەسانی دیدا.. ئەوەش بەڕادەی سێ بەرابەر- وەك هەندێك لە توێژینەوەکان ئەو ڕاستیەیان دەرخستوە.

مرۆڤ پێویستە خۆی بە قەڵەو دابنێت ئەگەر کێش 10٪ ی زیاتر بێت لەکێشی ئاسایی لەش(تەماشای خشتەی کێشە نمونەییەکان بکە)

و هەروەها ئاشکرایە ڕزگار بوون لەو کێشە زیادەیە، بەرزە پەستانی خوێن دادەبەزێنێت، و هەندێك جار دەبێتە هۆکارێکی تەواو بۆ چارەسەری نەخۆشیەکە.

یەکێك لە توێژینەوەکان دەڵێت: هەندێك جار ئەوەندە بەسەر کە قەڵەو نیوەی بەهای کێشی دا بەزێنێت تا وەکو پەستانی خوێنەکە بگەڕێتەوە دۆخی جارانی.

ئەگەر ناتوانی کێشی زیادەی خۆت کەم بکەیتەوە، ئەو ڕاستیە بزانەکە بە ئەندازەی چەندێك لە کێش کەم بکەیتەوە کاریگەریی لەسەر پەستانی خوێن دەبێت و بەرزبونەوەکەی دادەبەزێنێت.

(3)ڕامێنانە وەرزشیەکان بە بەردەوامی بکە.. بەلام بە ئاگاداریەوە.

مەشقە وەرزشیەکان یارمەتی چارەسەری بەرزە پەستانی خوێن دەدەن، بەشێوەیەك کار لەسەر لابردنی ڕەق بوونی خوێن بەرەکان دەکات و فراوانی دەکات و هەروەها پەستانی خوێن دادەبەزێنێت.

هەرچەندە ئەم کاریگەریەکاتیی دەبێت، واتە پەستانەکە دوای کۆتایی مەشق کردنەکە دەگەڕێتەوە دۆخی جارانی و بەرز دەبێتەوە، بەلام دەرکەوتووە وەك دکتۆر(ڕۆبەرت کید) ئوستادی نەخۆشیەکانی هەناو لە زانکۆی فلۆریدا. دەڵێت: پەستانەکە جارێکی دی بە پلەیەکی زۆر بەرز نابێتەوە.

و باشترینی جۆرەکانی وەرزش بۆ ئەو نەخۆشانەی پەستانی خوێنیان بەرزە وەرزشی مارەسۆنی هێواشە، و هەندێك جار دەتوانرێت مارەسۆن یان مەلەوانی بکات یان سواری پاسکیل ببێت، بەلام پێویستە خۆی بە دوور بگرێت لە وەرزشە سەختەکان وەکو بەرزکردنەوەی قورساییەکان، چونکە هەندێك جار دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن...

و باشتر وایە مەشقە وەرزشیەکە وورده وورده بێت، بۆ نمونە ڕۆژانە مارەسۆن بکات بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێك، پاشان وورده وورده ماوەکە زیاد بکات، و نەخۆش دەتوانێت- دوای ئەوەی هێلکاریی دڵی خۆی دەگرێت بە ماندوو بونوە- پاشان کە بۆی دەرکەوت زیانی نیە دەتوانێت بە بەردەوامی مارەسۆن بکات.

(4) هەوڵ بدە پشت بە خۆراکە ڕووەکیەکان ببەستێت

دەرکەوتووە کە ئەوانەی لەسەر بەرووبوومی ڕووەك دەژین بەڕێژەی 10-15 ملیمەتر جیوە پەستانی خوێنیان دادەبەزێت، بە بەراوردکردن لەگەڵ ئەوانەدا کە گۆشت دەخۆن (ئەمە بە نیسبەت پەستانی خوێنی خاو بوونەوەو چوونەوەیەك)بەلام شیکردنەوەی ئەم بە تەواوی نەزانراوە.

ئەگەری ئەوە هەیە هۆکەی بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە خۆراکە ئاژەلیە چەوریەکان وا لەمرۆڤ دەکات زیاتر حەز لە خواردن و جگەرە کێشان و خواردنەوەی چاو قاوە بکات.. و هەموو ئەمانەش هۆکارن بۆ تووش بوون بە بەرزبونەوەی پەستانی خوێن.

(5) ئاگاداری خوێی چێشت بە

ئاشکرایە کە پەیوەندی هەیە لەنێوان زۆر خواردنی خوێی چێشت و (یان خواردنە سوێرەکان)و بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، پەیوەندیەکی ئاشکراو دڵنیا، لەبەر ئەوە کەم کردنەوەی خواردنی خوێی چێشت یان بەر لێ گرتن بە تەواوی (بەو پێیەی کە پزیشکی چارەساز پێی باشە)کارێکی گرنگە بۆ چارەسەری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

ئاشکرایە کە هەندێك لەو نەخۆشانەی پەستانیان بەرزە هەستەوەریەکی زۆریان هەیە بە خوێی چێشت-Salt sensitive، بەو مانایەی خواردنی بڕێکی کەم لە خوێی چێشت، بۆی هەیە بەرزبونەیەکی سەختی پەستانی خوێن دروست بکات بە بەراورد لەگەڵ کەسانی دیدا. بێگومان توێژینەوە زانستیەکانیش ئەم ڕاستیەیان سەلماندووە، لە هەندێك کەسدا کە تووشی بارگرژیی نا ڕەحەت دەبێت بەهۆی بەرزبوونەوی کتوپڕی پەستانی خوێنەوە، دەبینین هۆکاری ئەم بەرزبوونەوە ناڕەحەتە کتوپڕە، لەگەڵ بەردەوامی نەخۆش لەسەر چارەسەرەکانی، بەهۆی خواردنی بڕێکی زۆرە لە خوێی چێشت(وەکو ماسیی ڕانجە یان ساردینی سوێر)

دیارە دیاری کردنی ئەندازەی ئەو خوێیە کە مرۆڤ هەستەوەریی پێی هەیە کارێکی ناڕەحەتە، لەبەرئەوە ئامۆژگاریمان ئەوەیە، چەندە لە توانادا هەبێت خواردنی خوێ کەم بکرێتەوە.

ئازیزانمان بۆ ئەوەی دڵنیابن: چۆن ڕاهاتون خواردنەکان بە خوێ و بخۆن، بەو شێوەیەش ڕادێن کە بەکەم خوێی یان بەبێ خوێ بیانخۆن.

(6)هەوڵ بدە ئەو خواردنانە بخۆیت کە دەوڵەمەندن بە پۆتاسیۆم و کالسیۆم

پێویستە ئەو نەخۆشەی کە بەرزە پەستانی خوێنی هەیە(وەك لە پێشەوە ووتمان)خواردنی سۆدیۆم(خوێی چێشت)کەم بکاتەوە، و لە هەمان کاتدا ئەو خواردنانە بخوات کە دەوڵەمەندن بە پۆتاسیۆم.

هەندێك لە پزیشکان وا دەبینن کە باشترین ڕێژە بۆ سۆدیۆم و پۆتاسیۆم لە لەشدا بۆ ئەو کەسەی کە پەستانی خوێنی بەرزە، پێویستە پۆتاسیۆم سێ‌جار لە سۆدیۆم زیاتر بێت(واتە بە ڕێژەی 1:3) بۆ نمونە: ئەگەر ئەو کەسەی بەرزە پەستانی هەیە بەرنامەیەکی خۆراکیی ڕەچاو دەکات کە ڕێژەی سۆدیۆمی کەمە بە ڕێژەی 2 گرام سۆدیۆم لە ڕۆژێکدا بەکاردەهێنێت(یەکسانە بە 5گرام لە خوێی چێشت)، ئەو کاتە پێویستە بەرنامەیەکی خۆراکیی پەیڕەو بکات کە ڕێژەی 6 گرام لە پۆتاسیۆم لە ڕۆژێکدا بۆ لەش دابین بکات.

بێگومان کەس ناتوانێت ئەم هاو کێشەیە، بەو وردیە پەیڕەو بکات، لەبەرئەوە جارێکی کە دەیڵێینەوە، ئەوەندە بەسەر کە خواردنی خوێی چێشت کەم بکرێتەوە و ئەوە خواردنانە زیاتر بخورێت کە بڕێکی زۆری پۆتاسیۆم تێدایە.

ئەو خواردنانەی دەوڵەمەندن بە پۆتاسیۆم بریتین لە (لیمۆ- ترێ- سپێناخ- پەتاتە-مریشك- قەیسی- گوێزی هیندی- هەنجیر- زۆربەی سەوزە گەڵا پانەکان دانەوێڵە وەکو نیسك و گەنم- میوژ- عەمبە- بادەم- سۆیا).

بەنیسبەت کالسیۆمیشەوە، دەرکەوتووە کە ئەوانەی هەستەوریی زۆریان هەیە بە خوێ و چێشت، نیوەی ئەوانە پێك دێنن کە نەخۆشی پەستانیان هەیە، و لەشیان سوود لە کالیسیۆم وەردەگرێت.. بەپشت بەستن بەوە ئەگەر خوێ زیان بە پەستانی بەرز بگەیەنێت، ئەوە خواردنی ئەو خواردنانەی دەوڵەمەندن بسە کالیسیۆم بە گشتی و بەڕادەیەکی زۆرو زیاتر لە شتی دیکە سود بە لەش دەگەیەنن.

ئاشکرایە شیرو بەرهەمەکانی وەکو پەنیرو کەرە بە دەوڵەمەندترینی سەرچاوەکانی کالسیۆم.

(7) ئاگات لە چای گەرم بێت، و باشتر وایە دوور کەوتیەوە لە خواردنەوەی قاوە

قاوە

* ئەوانەی پەستانیان بەرزە، لەوانەیە خواردنەوەی قاوە ببێتە هۆی بەرزبوونەوەیەکی کاتیی پەستانی خوێن، بەڵام ئەو بەرزبوونەوەیە دەگاتە پلەیەکی بەرز ئەگەر نەخۆشەکە قاوەو جگەرە پێکەوە بخوات.

*ڕاهاتن لەسەر خواردنەوەی قاوەی خەست یارمەتی تووش بوون بە نەخۆشیەکانی دڵ دەدات و ئەگەری بەرزبونەوەی کۆلیسترۆڵیش.

توێژینەوەیەك کە لەساڵی 1985دا ئەنجام دراوە دەڵێت: خواردنەوەی زیاتر لە 5 فنجان قاوە ئەگەری تووش بوون بە دژواریەکانی دڵ زیاتر دەکات بە ڕێژەی 3 بەرانبەر

*و ئاشکرایە خواردنەوەی قاوە دەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ و تووڕەیی.. لەبەرئەوە ئەوانەی پەستانی خوێنیان بەرزە باشتروایە دوورکەونەوە لە خواردنەوەی قاوە.. یان ڕۆژی یەك فنجان زیاتر لە قاوە نەخۆنەوە، بە هیچ جۆرێکیش قاوەی خەست نەخۆنەوە.

چا:

*پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ لە نێوان چاو پەستانی خوێندا بەدی ناکرێت، بەڵام دەرکەوتووە کە چا دەبێتە هۆی دابەزینی پەستان لە ئاژەڵاندا.

*چا دادەنرێت بە خواردنەوەیەکی بە دسوود لە زۆر ڕووەوە ... لەوانە بەرەدەگرێت لە تووش بوون بە شێرپەنجە(بەهۆی ماددەی تانین تیایدا) و هەندێك جار یارمەتی دابەزاندنی ئاستی کۆلسترۆڵ دەدات(بە پێچەوانەی کاریگەریی قاوەوە).

*ئەگەر ویستت چایی بخۆیت، دوور کەوەرەوە لە خواردنەوەی چای کوڵ بەکوڵ یان زۆر گەرم. هەندێك لە توێژەرەوان وا دەبینن کە خواردنەوەی چای زۆر گەرم یان قاوەی خەست بە بڕێکی زۆر لەوانەیە پاش ماوەیەکی درێژ زیاتر بە هەردوو گورچیلە بگەیەنێت و یارمەتی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن بدات بەشێوەیەکی درێژخایەن.

(8) زۆر قسە مەکە:

بێگومان قسەکردنی توند وەکو ئاژاوەو قاڵەقاڵ پەستانی خوێن بەرزدەکاتەوە، و هەروەها - دەرکەوتوە- لەلایەن توێژەرەوانەوە لە زانکۆی میامی ئەمریکی، تەنها قسەکردنی ئاسایی بۆی هەیە پەستانی خوێن بەرزبکاتەوە بەڕێژەی 10 بۆ 50٪، و دەگاتە ئەو پەڕی بەرزبونەوە لای ئەوانەی تووشی بەرزە پەستان بوون... زیاتریش لەوە توێژەروان

دەڵێن: قسەکردن بە ئاماژە (زمانی لاڵ) لەوانەیە ببێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

توێژەرەوان لەو بڕوایەدان: قسەکردنی ئاسایی لە نێوان تاکەکاندا چالاکی دڵ زیاد دەکات، و هەندێک جار دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەیەکی چاوەڕوان نەکراوی پەستانی خوێن لە کاتی ئەنجامدانی ئەو جۆرە قسەکردنە ئاساییانەدا.

(9) بە شێوەیەکی هەڕەمەکی دەرمانەکانی پەستان بەکارمەهێنە:

تێبینی کراوە کە هەندێک لەو نەخۆشانەی پەستانیان هەیە بە شێوەیەکی نادروست دەرمانی پەستان بەکاردەهێنن، هەر کاتێک هەستی کرد کە سەری دێشێت یان سەری سوڕ دەخوات لەو بڕوادایە پەستانی خوێنەکەی بەرزبووەتەوە و لەو کاتەش پەنا دەباتە بەر خواردنی دەرمانێک کە پەستانەکەی دابەزێنێت.

ئەمە کارێکی زۆر هەڵەو نادروستە، ئابێت ئەودەرمانەی کە پزیشک دایناوە بیگۆڕین، ئەگەر شتێک لە ئارادا بێت ئاماژە بە بەرزبونەوەی پەستانی خوێن بکات، ئەوە یەکەم جار پێویستە بەهای پەستان بپێورێت پێش خواردنی دەرمانێکی زیاتر.

و هەروەها پێویستە تێبینی بکرێت کە داەو بێداد لەسەر ئێشە یان سەر سوڕان لای ئەوانەی پەستانیان هەیە زۆر جار پەیوەندی بە هۆکاریی دەروونییەوە هەیە، بەڵکو هەندێک جار دەگەڕێتەوە بۆ ڕوودانی دابەزینی پەستانی خوێن بە هۆی هەر هۆیەکەوە بێت و لەو کاتەش هیچ پەیوەندیەکی بە بەرزبونەوەی پەستانی خوێنەوە نیە، لەبەرئەوە خواردنی بڕێکی زیاتر لەوەی کە دیاری کراوە ئەخۆش زیاتر بەرەو دابەزاندنی پەستنای خوێن دەبات.

(10) سوور بە لەسەر گرنگی دان بە تەندروستیت بەشێوەیەکی گشتی و ئاگاداری بەرزبونەوەی کۆلسترۆڵ بەشێوەیەکی تایبەتی

تێبینی کراوە کە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن یەکێکە لەو هۆکارە گرنگانەی یارمەتی تووش بوون بە نەخۆشیی دیکە دەدات بە تایبەتی نەخۆشیەکانی دڵ و خوێنبەرەکان، مانای وایە ئەو کەسەی تووشی بەرزە پەستانی خوێن بووە زیاتر لە کەسانی دیکە سوور بێت لەسەرئەوەی هۆکارێکی دی بۆ ئەم هۆکارە زیاد نەکات تاوەکو بەر بگرێت لە ئەگەری تووش بوون بەو نەخۆشیە... بۆ نمونە: ئەگەر بەرزە پەستانی خوێن لەگەڵ بەرزیی ئاستی کۆلسترۆڵ (بەهۆی زۆر خواردنی ڕۆنەوە) یان لەگەڵ جگەرە کێشان یان لەگەڵ زۆریی هەڵچوونە دەروونیەکان کۆبوویەوە لە کەسێکدا ئەوا ئەگەری تووش بوون بە ڕەق بوونی خوێنبەرەکان((تصلب الشرايين)) زیاتر دەبێت

(11) دڵنیابە لە باری تەندروستیت بە شێوەیەکی گشتی:

لەگەڵ گرنگی پێوانی پەستانی خوێن بەشێوەیەکی ڕێکوپێک بۆ بەدواداچونی باری نەخۆشەکە، هەروەها پێویستە لەکاتێکەوە بۆ کاتێکی دی دڵنیا ببیت لە ڕوونەدانی ئاتەواوی لە هەموو ئەندامە جیاوازەکانی لەشدا، ئەمەش بەکرداری پشکنینی(ئەلکینیکی) بە ئەنجام دێت لە بارێکی ئاساییدا، و ئەنجامدانی چەند توێژینەوەو شیکارێک، گرنگترینیان

- هێلکاریی دڵ
- پشکنینی بیبیلەی چاو
- شیکردنەوەی میز بە تەواوی
- زانینی ئاستی کۆلسترۆڵ لە خوێندا

(12) خۆت سەرقاڵ مەکە بە نەخۆشیەکەوە و، بە ئاسودەیی بژی:

توێژەرەوان لە نەخۆشخانەی نیوۆرک ی سەر بە زانکۆی کۆرنیل، هەستان بە توێژینەوەیەک بۆ دەرخستنی کاریگەریی هەڵچوون دەروونیە جیاوازەکان لەسەر ئاستی پەستانی خوێن، بینیان کەوا ڕۆڵێکی کاریگەریی هەیە لەسەر پەستانی خوێن لە هەردوو باری بەرزبونەوەو دابەزینیشدا،

بۆ نمونە توێژەرەوان بۆیان ئاشکرا بوو، کە هەست کردن بە بەختیاری(happiness)دەبێتە هۆی دابەزینی پەستانی خوێنی چوونەوەیەک(systole)، بەڵام هەست کردن لەترس یان دڵە ڕاوکێ(anxiety)دەبێتە هۆی بەرز بوونەوەی پەستانی خوێنی کشان (diastole)

و هەروەها دەرکیان بەوە کردووە کە ئەو کاریگەریە توندتر دەبێت ئەگەر هەڵچوونە دەرونیەکان زیاتر بکات، واتە هەر کاتێک مرۆڤ بەختیار بێت پلەی دابەزینی پەستانی خوێنی

کشانی زیاد دەکات، و هەر کاتێك لە دڵە ڕاوکێدا بێت بەرزە پەستانی خوێنی چونەوەیەکی زیاد دەکات.

زیاتر لەوە ئەو زانایانە بۆیان دەرکەوتوە کە هەست کردن بە دڵەڕاوکێ و نائارامی لە دەرەوەی ماڵەوە کاریگەریی بە هێزترە لەسەر پەستانی خوێن بە بەراورد لەگەڵ ئەو بارەدا ئەگەر لە ماڵەوە بێت.

واتە ئەو مرۆڤەی بەرەو ڕووی چەند شتێك دەبێتەوە وتووشی دڵە ڕاوکێ و نا ئارامی دەکات لە دەرەوەی ماڵەوە زیاتر پەستانی کشانی بەرزدەکاتەوە بە بەراورد کردنی لەگەڵ ئەو بارەیدا ئەگەر لە ماڵەوە بێت.

ئەو وانەیەی لە میانی ئەم توێژینەوەیەدا دەرکی پێ دەکەین ئەوەیەك هەوڵ بدە بەپێی توانات یا بە ئاسودەیی و بەختیاریی بژیت، و ئەگەر هەر تووشی دڵەڕاوکێ و نائارامی دەبویت یا لەماڵەوە بێت.

لە کۆتاییدا؛

((پەستانی خوێنی هاوسەرەکەشت بپێوە))

ئاشرایە بەهۆی درێژیی گوزەرانی ژیان لە نێوان ژن و مێردا، وایان لێ دەکات پێکەوە بەشدار بن لە زۆربەی حەزو سیفەتە دەرونیەکاندا.

بەڵام بە ڕاستی ئەوەی جێگای سەر سوڕمانە هەندێك لە توێژەرەوان دەڵێن: ژن و مێرد بەشداریشن و لەئاستی پەستانی خوێنیشدا لە یەك دەچن!!

ئەو پسپۆڕانەی هەستاون بەو توێژەینەوەیە، هۆی ئەو لێکچوونە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو هەڵچوونە دەرونییەی کە پێکەوە تووشی دەبن

بۆ نمونە ژن و مێرد بە بەردەوامیی ئاژاوە بەردێژایی ژیانی ژن و مێردایەتیان تووشی یەك شێواز لە دڵەڕاوکێ و تووڕەبوون دەبن، ئەمەش بە هەمان ئاست کاریگەریی هەیە لەسەر پەستانی خوێن بۆ سەر هەردووکیان... و و بەهەمان شێوە دەسەپێت بەسەر کاریگەریەکانی دیکەشدا وەکو هەست کردن بە ئاسودەیی و بەختیاریی.

لەبەر ئەوە توێژەرەوان ئامۆژگاریی ئەو ژن و مێردانە دەکەن، کە کاتێك دەچن بۆ پێوانی پەستانی خوێن بە هاو سەرەکانیشیان لەگەڵ خۆیاندا بەرن بۆ هەمان مەبەست.

کێشی نمونەیی لەش

درێژیی بەبێ پێڵاو(ژنان و پیاوان)	پیاوان کێشی بەبێ پۆشاک			ژنان کێشی لەش بەبێ پۆشاک		
	ناوەندی کێش	سنووری کێش	سەرەتای قەڵەوی	ناوەندی کێش	سنووری کێش	سەرەتای قەڵەوی
1.45				46.0	53–42	64
1.48				46.5	54–42	65
1.50				47.0	55 – 43	66
1.52				48.5	57 –44	68
1.54				49.5	58 –44	70
1.56				50.4	58–45	70
1.58	55.8	64–51	77	51.3	59–46	71
1.60	57.6	65–52	78	52.6	61–48	73
1.62	58.6	66–53	79	54.0	62–49	74
1.64	59.6	67–54	80	55.4	64–50	77
1.66	60.6	69–55	83	56.8	65–51	78
1.68	61.7	71–56	85	58.1	66–52	79
1.70	63.5	73–58	88	60.0	67–53	80
1.72	65.0	74–59	89	61.3	69–55	83
1.74	66.5	75–60	90	62.6	70–56	84
1.76	68.0	77–62	92	64.0	72–58	86
1.78	69.4	79–64	95	65.3	74–59	89
1.80	71.0	80–65	96			
1.82	72.6	82–66	98			
1.84	74.2	84–67	101			
1.86	75.8	86–69	103			
1.88	77.6	88–71	106			
1.90	79.3	90–73	108			
1.92	81.0	93–75	112			

سەرچاوە : هل تعانی من ارتفاع صغط الدم

د. ا یمن الحسینی

لاپەرە(7- 55)

هێزی کێشکردن
لە نێوان نیوتن و.. ئەنشتایندا

نووسینی: ڕێباز

بابەتە خۆشەکانی فیزیا ئەوەیە کە دەڵێن ئەگەر سێوەکە لە دارەکەی بەر ئەبوایەتەوە بەر سەری نیوتن نەکەوتایە یاسای کێشکردنی گشتی لە دایک نەدەبوو، ئەو یاسا گەورەو گرنگەی کە توانی ماوەی زیاد لە دوو سەدە ڕاڤەی جووڵەی هەموو هەسارەکانی دەوری خۆر بکات، بە پێی ئەو یاسایە هێزی کێشکردنی نێوان دوو بارستایی ڕاستەوانە دەگۆڕێت لەگەڵ ئەنجامی لێکدانی دووبارستاییەکەو پێچەوانەش دەگۆڕێت لەگەڵ دووجای دووری نێوانیان: (F) هێزەکەیە،

$$F=K(m_1m_2)/r^2$$

K: نەگۆڕی کێشکردنە، (m_1m_2) دوو بارستاییەکەن و (r) ماوەی نێوان دوو بارستاییەکەیە. بە پێی لێکدانەوەکەی نیوتن ئەو هێزی کێشکردنە ئادیارەو لە نێوان هەموو دوو بارستاییەکی نێو ئەم گەردوونەدا هەیە، هەر بە هۆی ئەو هێزی کێشکردنەوەیشەوەیە کە هەسارەکان بە دەوری خۆردا دەسوڕێن و هەر یەکەو لە سەر خولگەی تایبەتی خۆی. زانا نیوتن بە هۆی عەقڵە گەورەکەی خۆی توانی زیاد لە دوو سەدە خەڵکی قایل بکات بە هۆی یاساکەیەوە کە چۆن هەسارەکان بە دەوری خۆردا دەسوڕێنەوەو توانی ڕاڤەی تەواو بدات بۆ هەموو هەسارەکان جگە لە هەسارەی (عوتارد)، بە پێی ئەو فیزیا کلاسیکییەی نیوتن کە هەر خۆی دامەزرێنەرو پێشەوایەتی ئەم گەردوونەی ئێمەی تیادا دەژین ڕ یان بە مانایەکی دیکە فەزا لە تەنها سێ دووری پێك دێت کە بریتین لە درێژی و پانی و بەرزی، بە مانایەکی دی گەردوون لای نیوتن تەنها سێ لایەو فەزاش بە هەموو لاکانیدا وەك یەکەو تەنە ئاسمانییەکان تیایدا مەلە دەکەن و، جووڵەی تەنەکانیش لە سەر هێڵێکی ڕاست دەبێت و یاسای بار نەگۆڕینیش کە لە یاساکانی نیوتنە باس لەو بارانە دەکات.

خولگەی عوتارد:.

کۆمەڵەی خۆر پێك دێت لە خۆرو نۆ هەسارەکەی کە نزیکترینیان لە خۆرەوە عوتاردەو دوورترینیان پلۆتۆیەو زەویش بە پلەی سێهەم دێت لەو زنجیرەیەدا، هەر هەسارەیەکیش بە دەوری خۆردا لە سەر خولگەیەکی هێلکەییدا دەسوڕێتەوەو بە ماوەی تەواوکردنی یەك سوڕی تەواو دەوترێت یەك ساڵی هەسارەکەو کە هی عوتارد تەنها (88) ڕۆژەو ساڵی زەویش (365.25) ڕۆژە، خولگەکانی عوتاردو پلۆتۆ لە هەموو خولگەی هەسارەکانی دیکە شێوە

هێلکەییەکانیان زیاترن واتە خولگەکانیان درێژکۆلەن (برگەهاوتان)و خۆر دەکەوێتە یەکێك لە تیشکۆکانیەوە. خێرایی هەسارەی عوتارد لە خێرایی هەموو هەسارەکانی دیکە زیاترە چونکە لە هەموویان زیاتر نزیکە لە خۆرەوە، لە میانەی جوولەی سالانەشیدا بە دەوری خۆردا، لە هەندێك خالی سەر ڕێڕەوە خواگەییەکەیدا لەوپەڕی نزیکی دەبێت لە خۆرەوە، پێش زانا نیوتن (1643–1727) وا دەزانرا کە ئەو خالە هەموو سالێك هەر لە جێگای خۆی دەمێنێ و ناجوولێت، بەلام زانا نیوتن دەریخست کە ئەو خالە هەموو سالێك بە چەقە گۆشەیەکی زۆر بچووك لە شوێنی پێشووی خۆی لادەدات، چەقە گۆشەی یەك سوڕی تەواو دەکاتە 360(پلە)و هەر پلەیەکیش (60) خولەکەو هەر خولەکێکیش (60) چرکەیە، واتە یەك پلە دەکاتە (3600) چرکە، بەو پێیە خولگەی هەسارەکانیش بەدەوری خۆردا دەسوڕێنەوە، بەلام سوڕانەوەیەکی هێجگار هێواش کە لە ماوەی ملیۆنەها سالدا یەك سوڕ تەواو دەکەن بە دەوری خۆردا، بۆ نموونە زەوی لە نزیکترین خالی لە خۆرەوە هەموو سەد سالێك (3.8چرکە) لە شوێنی خۆی لادەدات، واتە ئەو خالە لە ماوەی (34) ملیۆن سالدا یەك سوڕ بە دەوری خۆردا تەواو دەکات، بە مانایەکی دی خولگەی زەوی بە دەوری خۆردا لە ماوەی (34) ملیۆن سالدا یەك سوڕ بەدەوری خۆردا تەواو دەکات. سوڕانەوەی خولگەی هەسارەکان بە دەوری خۆردا لە لایەن هەسارەکانی دیکەوە کارتێکراو دەبێت، یاساکەی نیوتن لە کێشکردندا دەتوانێت بڕی ئەو کاریگەرییە هەژمارە بکات، دۆزینەوەی هەسارەکانی دەوری خۆریش لە سەر بنچینەی ئەو هەژمارکردنەیە، بۆ نموونە هەردوو هەسارەی نپتۆن و پلۆتۆ دۆزرانەوە پێش ئەوەی ببینرێت بە هۆی تەلسکۆبەوە، واتە لە ڕێگای ئەو هەژمارکردنەوە دۆزرانەوەو ئینجا بە تەلسکۆب بۆی گەڕان تا دۆزییانەوە. ئەو هەژمارکردنانە هەمووی بە هۆی یاسای کێشکردنی نیوتنەوەیەو یاساکەش بە سەر هەموو خولگەی هەسارەکان جێبەجێ دەکرێت جگە لە هەسارەی عوتارد، کە زاناکانی پێش ئەنشتاین نەیانتوانی ئەو ئالۆزیەی خولگەکەی شیکار بکەن، خالی نزیکترینی عوتارد لە خۆرەوە هەموو سەد سالێك بە (574چرکە) لە شوێنی خۆی لا دەدات، واتە ئەو خالە بە (226) هەزار سال جارێك سوڕێك تەواو دەکات بە دەوری خۆردا. یاساکەی نیوتن دەتوانێت (531چرکە) لێك بداتەوەو (43) چرکەکەی دیکە نەتوانرا لێك بدرێتەوە. هەندێك لە زاناکان وای بۆچوون کە دەبێت هەسارەیەکی دی هەبێت لە نێوان خۆرو عوتاردا، بۆیە ڕووی تەلسکۆبەکانیان کردە ئاسمان تا ئەو هەسارەیە بدۆزنەوە، بەلام هەموو هەولەکانیان بێ ئەنجام بوون، خولگەی عوتارد وەك مەتەلێکی بێ شیکار مایەوە تا تیۆری ڕێژەیی گشتی ئەنشتاین پەیدا بوو.

کێشکردن لای ئەنشتاین:

سەرەتا پێویستە ئاماژە بەوە بکەین کە فەزا لای ئەنشتاین لە چوار دووری (درێژی و پانی و بەرزی و کات) پێك دێت و فەزاو کات (شوێن و کات) پێکەوە بەستراون و کووڕ بوونەوەن پێکەوە، بە مانایەکی دی هێلی ڕاست لای ئەنشتاین مانایەکی نابێت هەروەهاش بۆ هێزی کێشکردن، لە کاتێکدا نیوتن باس لە هێزی کێشکردنی نادیار دەکات، ئەنشتاین باس لە ئەندازەی گەردوون دەکات و ئەو هێزی کێشکردنە بە (بوار) دادەنرێت، بۆیە تیۆریەکانی ئەنشتاین گشتگیری و سەرتاسەری بۆ گەردوون داڕێژراوە نەك تەنها بەشێکی گەردوون بگرێتەوە، فەزاش بە دەوری خۆردا کوڕدەبێتەوە بە چوار دووری ناوبراو، و ئەگەر ڕاست بێت بووترێت ئەو کوڕبوونەوەیە بە شێوەی چالی چوار دووری دەبێت کە هەسارەکانی دەوری خۆر خولگەکانیان بریتین لە ناو ئەو چالانەو لەسەر ئەو ڕێڕەوە چالیانە بە دەوری خۆردا دەسوڕێنەوە، نەك لە بەرئەوەی خۆر ئەو هەسارانە کێشدەکات بە هێزێك چونکە (هێز) لای ئەنشتاین نییە، بەلکو تەنها لە بەرئەوەی فەزا کوڕبووەوەیەو ئەو چالانەی تێدایەو هەسارەکانیش بە ئاسانترین ڕێگەو ڕێڕەودا دەڕۆن کەوا لە بەردەمیانداو ئەوانیش لەو چالانە زیاتر نین.

سروشتی کوڕبوونەوە بە دەوری بارستاییەکاندا کەم دەکات تا لە چەقی بارستاییەکان دووریکەوننەوە، لە کاتێکدا نیوتن بڕی ئەو هێزەی نێوان دوو بارستاییەکە دەپێوێت ئەنشتاین پێوانەی ڕێڕەوی ئەندازەیی تەنێکی دیاریکراو لە فەزادا دەکات بەهۆی ئەندازەیەکی دیاریکراوەوە، جگە لەو جیاوازیانەی پێشوو لە نێوان هێزی کێشکردن لای نیوتن و ئەنشتاین، جیاوازیەکی دیکە ئەوەیە کە ئەوەی نیوتن بە ناوی (بارستایی) ئاوزەدی دەکات لای نیوتن بڕێکی نەگۆڕە، بەلام بارستایی لای ئەنشتاین بەو جۆرە نەگۆڕێتەو ئەنشتاین

بارستایی دەکات بە هاوتای وزەو باس لە گۆڕینی هەر یەکەیان بۆ ئەوی دیکەیان دەکات بە پێی هاوکێشە بەناوبانگەکەی ئەنشتاین ($E=mc^2$)، کە E: وزەیە، M: بارستاییەو C: خێرایی ڕووناکییەو دەکاتە (3×10^8م/چ)، ئەوەش بابەتێکی چڕوپڕەو لێرەدا باسی ناکەین. ئێستا بە کورتی و بە شێوەیەکی ئاسانکراو باس لە کێشکردن لای ئەنشتاین دەکەین، بۆ ئەوەش پێویستە لە تاودان تێبگەین.

چەمکی تاودان لە فیزیادا بریتییە لە تێکڕایی کاتی گۆڕانی خێرایی تەنێك، واتە تەنێك لە جوڵەکەیدا خێرایی زیاد بکات بە تێپەڕبوونی کات یان کەم بکات بە تێپەڕبوونی کات، لەو کاتەش دەوترێت تەنەکە بە تاودان یان بە هێواش بوونەوە دەجووڵێت، یەکێك لە یاسا گرنگەکانی نیوتنیش دەربارەی تاودانە کە دەڵێت ئەو تاودانەی تەنێکی پێ دەجووڵێت ڕاستەوانە دەگۆڕێت لەگەڵ بەرەنجامی ئەو هێزانەی کە تاودانەکەیان دروست کردووەو پێچەوانەش لەگەڵ بارستایی تەنەکەدا دەگۆڕێت: a=f/m کە (a) تاودانی تەنەکەیەو (f) بەرەنجامی هێزەکانە کە تاودانەکەیان دروستکردووە، (m) بارستایی تەنەکەیە. ئەو تەنەش کە سەربەستانە دەکەوێتە خوارەوە ئەوا خێرایی بە بڕی (9.8م/چ) زیاد دەکات تا بەر زەوی دەکەوێت واتە بە تاودانێك دێتە خوارەوە کە بە تاودانی زەوی دەناسرێت، کردارەکەش پێچەوانە دەبێتەوە ئەگەر تەنەکە شاوولیانە بەرەو سەرەوە هەڵدرا، ئێستا بابزانین ئەنشتاین چۆن لە تاودان دەڕوانێت کە لە تیۆریە ڕێژەیە گشتیەکەیدا باسی لێ دەکات. ئەگەر بەڕێزت لە ناو ئوتومبیلێکی وەستاودا بیت و دەست بە جووڵە بکات لەو کاتەدا لەشت بۆ دواوە دەڕوات وەك ئەوەی هێزێك دژی جووڵەکە کێشت بکات، ئەو ئوتومبیلە بەتاودانێك دەڕوات تا دەگاتە خێراییەکی نەگۆڕو ئیتر جووڵەی لەشت بۆ دواوە دەوەستێت و ئەو هێزەت لەسەر نامێنێت، بەڵام کاتێك ئوتومبیلەکە دەوەستێت ئەوا لەشت بەرەوپێشەوە دەڕوات، خۆ ئەگەر شۆفێرەکە لە پڕێکدا ئوتومبیلەکەی ڕاگرت لە ترسی بەریەکەوتن ئەوا سەری بەڕێزت لەوانەیە بەرجامی پێشەوەی ئوتومبیلەکە بکەوێت و ئەوکاتەش لە مانای تاودان تێدەگەیت.

جۆرێکی دیکەی تاودان بە چەقە تاودان دەناسرێت کە کاتێك پەیدا دەبێت کە تەنێك لەسەر ڕێڕەوێکی بازنەیی دەسوڕێتەوە بەهۆی ئەوەوە کە بەردەوام ئاڕاستەی خێراییەکەی دەگۆڕێت ئەو تاودانەی بۆ دروست دەبێت، ئەگەر ئەمجارە ئوتومبیلەکە بەدەوری فولکەیەکدا پێچ بکاتەوە ئەوا لەشت بەهێزێك لاردەبێتەوە دژ بەئاڕاستەی پێچ کردنەوەکە، لێرەدا دەتوانین بڵێین کە ئەنشتاین یەکەم کەس بوو کە جیاوازی نەکرد لە نێوان تاودان و کێشکردندا و دەڵێت کێشکردن جۆرێکە لە تاودان. ئەگەر بەڕێزت لە ناو مەسعەدێکی کارەباییدا بیت و بێتە خوارەوەو لە پڕدا سیمی مەسعەدەکە بپچڕێت ئەوا لەوکاتەدا بەڕێزت هیچ کێشێکت نامێنێت و تەنها لە ژێر کاریگەری تاودانی زەویدا دەبیت واتە (9.8م/$چ^2$)، واتە تاودان جێگای کێشکردنی گرتەوە، و نەبێت تاودان (کێشکردن) ئاسەواری تەنها میکانیکی بێت، بەڵکو ئاسەواریان لەسەر دیاردە فیزیاوییەکانی دیکەش هەیە، بۆ نموونە ڕووناکی کەوا ڕاهاتووین بە هێڵی ڕاست بڵاوبێتەوە، ئەگەر ئەو ڕووناکیە لە دەرچەیەکی بچووکەوە خۆی کرد بە نێو مەسعەدەکەی پێشوودا ئەوا لە جیاتی ئەوەی بە هێڵێکی ڕاستدا بڕوات لەسەر ڕێڕەوێکی چەماوەیی دەڕوات! با واز لەو نموونانە بهێنین و نموونەیەکی دیکە وەربگرین، ئەگەر چەند زانایەك لە ناو کەشتیەکدا بن و کەشتیەکەش بە خێراییەکی نەگۆڕ کە بڕەکەی (400) هەزار کیلۆمەتر بێت لە یەك کاژێردا بەگوێرەی ئەستێرەیەك بڕوات، ئەگەر کەشتیەکە بە دوور بوو لە هەموو تەنێکی ئاسمانی ئەوا زاناکانی ناوی هەست بە هیچ ناکەن و لەسەر کورسییەکانیان هەروەك وەستاوین، بەڵام ئەگەر سەرکردەی کەستیەکە ویستی خێراییەکەی زیاد بکات ئەوا سەرنشینەکانی وا هەست دەکەن کە لەشیان بەرەو دواوە دەڕوات بە درێژایی تاودانەکەو، کاتێك کەشتیەکە دەگاتە خێراییەخوازراوە نەگۆڕکەی ئیتر جارێکی دی زاناکان هەست بە وەستاوی لەشیان دەکەنەوە، ئیتر بەو جۆرە زاناکانی ناو

کەشتیەکە بەبێ ئەوەی پەیوەندییان بە دەرەوە هەبێت خۆیان دەزانن بەرەو کوێ دەڕۆن و کەی خێرایی زیادیان کەم بکەن و لەشیان بەکام لادا دەجوولێت ئەوەش هەموو لە ڕێگای زانینی تاودانەوە. گریمان کەشتیەکە بە خێراییە نەگۆڕەکەی خۆی دەڕوات و زاناکانی ناو کەشتیەکەش بە هێمنی و ئارامەوە دانیشتوون لە سەر کورسیەکانیان و هەست بە هیچ جوولەیەک ناکەن، ئینجا هەسارەیەکی گەورە بە پشتیاندا تێپەڕ دەبێت بەبێ ئەوەی کاربکاتە سەر ئاڕاستەو خێرایی کەشتیەکە، ئا لەو کاتەدا زاناکانی ناو کەشتیەکە هەست دەکەن کە بە هێزێک بەرەودواوە کێش دەکرێن کە هەروەک بەرەو دوا ڕۆیشتنەکەی پێشویانە کاتێک سەرکردەی کەشتیەکە ویستی خێرایی کەشتیەکە زیاد بکات و تاودانێکی بە کەشتیەکە پەیدا کرد، واتە بەرەو دواڕۆیشتنەکەیان بە هۆی تاودانەکەوە دەبێت و یان بە هۆی کێشکردنی هەسارەکەوە دەبێت، ئیتر چۆنیان جیابکەینەوە؟ هەر بۆیە ئەنشتاین تاودان و کێشکردن وەک یەک سەیر دەکات و ناوی (یاسای هاوتایی) لە نێوان کێشکردن و تاودانداا بەکاردەهێنێت.

یاسای کێشکردن لای ئەنشتاین:

لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەشنتاین بڕوای بەشتێک نیە کە ناوی کێشکردن بێت، بەڵام یاساکەی هەر بە ناوی کێشکردنەوە ناو ناوەو داتاشینی یاساکەش پێویستی بە چەندین یاسا و هاوکێشەی بیرکاری زۆر بەرز هەیە کە لە ئاستی ئەم ووتارەدا نیە، (ئەسنگتۆن) دەڵێت کە دەکرێت یاسای کێشکردنەکەی ئەنشتاین ئاسان بکرێتەوە بە هۆی (10) هاوکێشەی داتاشراوەی بەمشێوە (Partial Difrential) کە دیسان ئەویش بیرکاریەکی زۆر بەرزەو هەموو خوێنەرێك بە ئاسانی لێی تێ ناگات.

بە هەر حاڵ یاساکەی ئەنشتاین لە کێشکردندا زۆر جیاواز نیە لە یاساکەی نیوتن لە کێشکرندندا لە ڕووی ئەنجامەکانیەوە، بەڵکو ئەوانەی ڕەتی یاساکەی نیوتن دەکەنەوە لەبەرئەوەیە کە یاساکە باس لە بارێکی دیاریکراوی بەشێکی گەردوون دەکات، بەڵام یاساکەی ئەنشتاین باس لە حاڵەتێکی گشتگیری گەردوون دەکات کە ئەویش ئەندازەی گەردوونە، جگە لەوەش بەهۆی یاساکەی ئەنشتاینەوە توانرا کە زۆر بە باشی ئەو (43) چرکەیەی جوڵە بەسوڕەکەی خولگەی عوتارد لێك بدرێتەوە کە یاساکەی نیوتن نەیتوانی لێکی بداتەوە، هەروەها ئەنشتاین توانی زۆر بە باشی سوڕانەوەی هەسارەکان بەدەوری خۆرداو کەوتنەخوارەوەی تەنەکان سەربەستانە بەرەو زەوی لێك بداتەوە بۆ لێکدانەوەی ئەوانەی پێشو بە پێی تیۆریەکەی ئەنشتاین، وەك ئەوەیە کە چۆن لەسەر لێواری دۆڵێکی قوڵ دادەنرێت و بەردەکە بەرەو نێودۆڵەکە دەڕوات، بە مانایەکی دی هەموو بارستاییەك بەدەوری خۆیدا لێژبوونەوە (کوڕبوونەوەیە) دروست دەکات، هەسارەکانیش ئاسانترین ڕێڕەو هەڵدەبژێرن و دەیکەنە خولگەی خۆیان بۆ سوڕانەوە بەدەوری خۆردا، زەویش هەروەك چاڵێکی قوڵ وایەو لە فەزادایە، بەدەوری خۆیدا لێژبوونەوە دروست دەکات و تا لەگۆی زەوی دووربکەوینەوە ئەو لێژبوونەوانە کەم دەبێتەوە تا لە بواری گۆی زەوی دەردەچین، بەڵام هەرگیز لێژبوونەوەکان نابنە ڕووتەختی تەواو وەك هێڵی ڕاست چونکە هەرگیز لە گەردووندا هێڵی ڕاست و ڕووتەخت بوونیان نیەو هەموو شتەکان کووڕبوەوەن و بەشێوەی ڕێك نین!

هەروەها هەرچەندە لە ڕووی زەویش نزیك بینەوە کووڕبوونەوەمان لەسەر زیاتر دەبێت و بەمەش بواری کێشکردنی زەویمان لەسەر زیاد دەکات، خۆ ئەگەر بەرەو چەقی زەوی ڕۆیشتین ئەوا ئەو کووڕبوونەوەیە دیسان کەم دەکات تا لەچەقی زەویدا کووڕبوونەوە نامێنێت و بواری کێشکردن لە سەرمان دەبێتە سفر. ئابەو جۆرە چەمکی کێشکردن لای ئەنشتاین دەردەکەوێت کە زیاتر چەمکێکی ئەندازەییە نەك فیزیاییەکی ڕووت. پێویستە ئاماژەش بەوە بدەین کە تیۆری ڕێژەیی گشتی لە تێڕوانینیدا بۆ بواری کێشکردن پشت نابەستێت بە ئەندازەی کلاسیکی، بەڵکو پشت بە ئەندازەی ناکلاسیکی وەك ئەندازەی (ڕیمان) دەبەستێت کە زۆر جیاوازە لە ئەندازەی کلاسیکی هەروەها پێویستە لێرەدا ئاماژەش بەوە بدەین کە (ووزە)ش دەبێت بواری کێشکردنی هەبێت بە پێی تیۆریە ڕێژەییەکەی ئەنشتاین، چونکە بارستاییەکان ئەو بوارەیان هەیە، ووزەش ڕوویەکی دیکەی مادەیەو هەردووکیان دوو ڕووی دراوێکن بە پێی پەیوەندیە بەناوبانگەکەی ئەنشتاین ($E=mc^2$) کە پێشتر ئاماژەی بۆ کراوە.

بەڵگەکانی ڕاستێتی تیۆریەکەی ئەنشتاین:

یەکێك لە بەڵگەکانی ڕاستێتی بواری کێشکردنەکەی ئەنشتاین ئەوەبوو کە ئەو یاسایەی کێشکردنی ئەنشتاین توانی زۆر بە باشی ئەو (43) چرکەیەی سوڕانەوەی خولگەی عوتارد لێکبداتەوە کە پێشتر کێشکردنی نیوتن نەیتوانیبوو لێکیبداتەوە. بەڵگەیەکی دیکەی ڕاستێتی تیۆریەکەی ئەنشتاین لاربوونەوەی تیشکی ڕووناکیەکە بەلای بارستاییەکی گەورەدا گوزەر دەکات، بە پێی چەمکی فیزیای کلاسیکی ڕووناکی بە هێڵی ڕاست بڵاودەبێتەوە، بەڵام پێشتر ئاماژەمان بەوەدا کە کێشکردن‌و تاودان هاوتای یەکترن، بۆیە یتشکە ڕووناکیەکە لە مەسعەدەکەدا کە سەریەستانەو بە تاودانی زەوی دێتە خوارەوە لاردەبێتەوەو بە هێڵی ڕاستدا ناڕوات، هەرچەندە هەستکردن بەو دیاردەیەو لەو مەودا کورتەدا زۆر زەحمەت دەبێت، بەڵام ئەنشتاین لە تیۆریە تایبەتیەکەیدا باس لەوە دەکات کە ڕووناکی بارستایی هەیەو بە پێی یەکێك لە تیۆریە نوێیەکانیش ڕووناکی لە یەکەی بچووك پێك دێت کە بە (فۆتۆن) دەناسرێت‌و بارستاییان هەیە، بەو پێیە بواری کێشکردن ڕووناکیش دەگرێتەوە ئەنشتاین لە تیۆریە گشتیەکەیداو لە ساڵی (1916)دا بڵاوی‌کردەوە کە ئەو ڕووناکیەی بەسەر ڕووی خۆردا دەڕوات بە بڕی (1.74) چرکەی نیوەتیرەیی لا دەدات لە ڕێڕەوەکەیدا بەڵام سەلماندنی ئەوە لەسەر زەوی کارێکی گرانە، بەڵام لە کاتی خۆرگیراندا (خۆرگیرانی تەواوەتی) دەتوانرێت ئەو تاقیکردنەوەیە بکرێت بۆ تیشکێکی هاتوو لە ئەستێرەیەکەوەو بەلای خۆردا گوزەر بکات، ئەوە بوو لە ڕۆژی (29/ئایار/1919)دا خۆرگیرانێکی تەواو ڕوویدا، بەریتانیا دوو تیمی زانستی ڕەوانە کرد بۆ سەلماندنی تیۆریەکەی ئەنشتاین، یەکێکیان بەرەو (سوبرال) لە باکوری بەرازیل‌و ئەوی دیکەیان بەرەو دوورگەی (پرانسیب) لە کەنداوی گینیا، پاش وێنەگرتنێکی زۆر، تیمەکەی (سوبرال) تێکڕایی لاربوونەوەی بە (1.98) چرکەو تیمەکەی گینیاش تێکڕاییەکەی بە(1.60) چرکە دیاری کرد، کە هەردوو ژمارەکەش زۆر نزیکن لە ژمارەکەی کە ئەنشتاین کە پێشنیاری کردبوو، ئەو جیاوازیە کەمەش بۆ تاقیکردنەوەکان شتێکی زۆر ئاساییە لە فیزیادا، هەرچەندە ئەگەر تێکڕایی هەردوو خوێندنەوەکانیش وەربگرین ئەوا (1.79) چرکە دەردەچێت کە بەتەواوی نزیکە لە ژمارەکەی ئەنشتاینەوە.

هەروەها پێویستە ئاماژە بەوەش بدەین کە بەپێی تیۆریە ڕێژەییەکەی ئەنشتاین (کات) خاودەبێتەوە (کەم دەبێتەوە) بە زیادبوونی بارستایی‌و کاتی خۆی ئەنشتاین بە شێوەیەکی تیۆریانە یەك چرکەی سەر خۆری دیاری کرد بە (1.000002) چرکەی سەر زەوی، بێگومان ئەنجامدانی ئەو هەژمارکردنە بەشێوەیەکی کردارییانە کارێکی گرانە! هەروەها کات خاودەبێتەوە لە بواری کێشکردنی زۆردا بۆیە کات لەناو جەرگەی بواری کێشکردن (کووڕبوونەوەکە) زۆر زیاترە لە (کات)ی دوور لە ناوجەرگەی کووڕبوونەوەکەدا، هێواش بوونەوەی کات لە ناو جەرگەی خۆردا زۆر زیاترە لە کاتی سەر ڕووەکەی‌و هەروەهاش بۆ گۆی زەوی. ئەنشتاین لە چەند دێڕێکدا:. زانای فیزیایی سەدەی بیستەم (ئەلبرت ئەنشتاین):

ئیسحاق نیوتن

*ئەنشتاین لە 14/ئازار/1879 لە شارۆچکەی (ئۆلم) لە ئەڵمانیا لە دایك بووە.

*لە ساڵی (1901)دا ڕەگەزنامەی سویسری وەردەگرێت‌و لە ساڵی (1905)دا تیۆریە ڕێژەییە تایبەتیەکەی بڵاودەکاتەوە، لە ساڵی (1916)دا تیۆریە ڕێژەییە گشتیەکەی بڵاودەکاتەوە، لە ساڵی (1922)دا خەڵاتی نۆبڵی فیزیا وەردەگرێت، لە ساڵی (1925)دا دەڕوات بەرەو ئەمریکای باشوورو تا ساڵی (1933) چەندین گەشت ئەنجام دەدات‌و دەگەڕێتەوە بۆ ئەورووپا، لە کۆتایی ساڵی (1933)دا دەکاتە ئەمریکا تا دوا ساڵەکانی ژیانی لەوێ بەسەربردو لە (18/نیسان/1955)و لە شاری (برنستۆن)ی ئەمریکیدا دواساتی ژیانی بەسەربردو کۆچی دوایی کرد.

سەرچاوە:

1.مدخل الى النظرية النسبية العامة والخاصة، د.محمد باسل جاسم الطائي.

2.الكون الأحدب، الدكتور عبدالرحيم بدر.

3.انشتين والنظرية النسبية، الدكتور عبدالرحمن مرحب.

4.الف باء النسبية، تاليف، برتراند رسل.

تەکنیکی ووزەی خۆر هەنگاوێکی نوێ بەخۆوە دەبینێت..

پسپۆڕەکانی ئەندازەی کارەبایی لە زانکۆی (برینستۆن)ی وولاّتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، تەکنیکێکی نوێیان داهێنا، تەکنیکێك کە شانەی خۆرکار دەکاتە چاوگەیەکی گرنگی ئابووری ووزە لە تەك تەکنیکە نوێیەکانی دیکەی ووزەدا. بەم داهێنانەش زاناکان هەنگاوێك لە دروستکردنی کۆمەڵەیەکی نوێ لە شانەی خۆرکار یان ئەوەی بەناوە زانستیەکەی پێی دەوترێت (فۆتۆفۆلتیکس) نزیکتر دەبنەوە. ئەگەرچی ئەم تەکنیکە وەك تەکنیکە باوو ئاساییەکان کاریگەر نییە، بەلاّم تێچوونی کەمترەو بوارەکانی بەکارهێنانی فرەترە، چ لە گۆڕینی ڕووناکی بۆ کارەبا، یان لە خستنەکاری چەندین ئامێر، وەك کۆمپیوتەر یان تەنانەت مانگە دەستکردەکان.

زاناکان ڕوونیان کردەوە کە ئەم تەکنیکە نوێیە لە مادە ئەندامییەکان دروست کراوەو لە گەردە کاربۆنییەکان پێکهاتووە، بەپێچەوانەی جۆرە ئاساییەکان کە نائەندامین و پشت بە مادە سلیکۆنیەکان دەبەستن، هەروەها ئاماژەیان بۆ کرد کە ئەو مادانە زۆر ئاسك و نەرم نین و دەتوانرێت لەسەر ڕووبەرە گەورەکان بەکاربهێنرێن. پاشان شانەی خۆرکاری ئەندامی لە پرۆسەیەك دروست دەکرێت، کە هەر لەپرۆسەی چاپکردن یان لە پرژانی مادەکان بەسەر بەستەرێکی پلاستیکی دەچێت. لە کۆتایشدا دەکرێت توێژاڵێکمان لە شانەی خۆرکار دەستکەوێت جیابکرێتەوەو لەسەر ڕووەکان دابنرێن، جگە لەوە دەتوانرێت شانەکان بە ڕەنگی جۆراوجۆر دروست بکرێن و بکرێنە چاوگەیەکی سەرنجڕاکێشی بیناسازی، لەلایەکی دیکەوە زۆر تەنکن و دەتوانرێت لە پەنجەرەکاندا بەکاربهێنرێت، شانەکان وەك پاشینەیەکی سێبەردارن، بە جۆرێك ڕێگە بە نیوەی تیشکەکە (ڕووناکیەکە) دەدات تێپەڕبێت و نیوەکەی دیکەش بۆ دروست کردنی ووزە بەکاردێت.

لە ساڵی (1986)دا پەرە بەیەکەم شانەی خۆرکاری ئەندامی دراوە، بە کاریگەری (1٪) واتە تەنیا لە (1٪)ی ڕووناکیەکە بۆ ووزەی کارەبایی دەگۆڕێت، ئەم ڕێژەیە بە درێژایی (15) ساڵ جێگیر بوو، بەلاّم ئەندازیارانی (برینستۆن) توانیان ئەم ڕێژەیە بشکێنن، ئەویش بە گۆڕینی ئەو ئاوێتە ئەندامییانەی کە لە دروستکردنی شانە خۆرکارییەکاندا بەکاردەهێنرێت، ئامێرێکیان بەرهەم هێنا کە کاریگەرییەکەی زیاترەو دەگاتە زیاتر لە (3٪)، هەروەك لە گۆڤاری (سروشت)دا دەربارەی نوێترین داهێنانی زانستی تۆمار کراوە، لە ڕێگەیەکی نوێی پێکهێنانی فلیمەکان، یان ئەو چینە ئەندامییانەی کاریگەرییان لە (50٪) زیاترە.

توێژەرەوەکان نەخشە بۆ تێکەڵکردنی مادە نوێیەکان و تەکنیکە نوێیەکان دەکێشن، لە پێناو بەرهەمهێنانی (50٪) ئەمەش سەرنجی کۆمپانیا پیشەسازی و بازرگانییەکان بۆ تەکنیکە نوێیەکە ڕادەکێشێت، چونکە پەرەسەندنی بازرگانی وادەکات ئامێرە خۆرییە ئەندامیەکان ببنە چاوگەیەکی چالاك لە بازاڕەکاندا، بەڕێژەی (5–10٪)ی کاریگەرییان، بە بەراورد لەگەڵ کاریگەری شانە خۆرکارە باوەکان کە توێژاڵی سلیکۆنیان هەیە و دەگاتە (24٪). بەلاّم نرخی دروستکردنی شانە خۆرکارە ئەندامییەکان کەمترە، پاشان تێچوونی یەك (وات) لە کارەبا کەمترە لەوەی لە مادە ئاساییەکان بەرهەم دێت.

پسپۆڕەکان لەو بڕوایەدان ئەم تەکنیکە نوێیە، دەرگا لەبەردەم چەندین بواری نوێ لە زانستی مادەکان دەکاتەوەو دەتوانرێت لە تەکنیکی دیکەدا جێبەجێ بکرێت، بە تایبەتی کە شانە خۆرکارەکان لە دوو جۆر مادەی بەسەریەکدا کەوتوو دروست کراوە، یەکێکیان ئەلکترۆنەکان دەوەستێنێت، ئەوی دیکەشیان ئەلکترۆنەکان کێش دەکات و ڕێگە بە تێپەڕبوون و هەڵگیرسانی کارەبا دەدات.

توێژەرەوەکانی (برینستۆن) هەوڵی دیاریکردنی ڕێگەیەك بۆ تێکەڵ کردنی هەردوو مادەکە پێکەوە دەدەن، پاشان دابینکردنی بوارێکی گەورەتر بۆ پرۆسەی گواستنەوەی ئەلکترۆنەکان، ئەویش بە دانانی پەردەیەکی کانزایی لەسەر چینی مادە تەنکەکە (توێژاڵەکە) لە کاتی دروست کردنیدا، ئەم پەردەیە ڕووی مادەکە بە نەرمی و یەکگرتوویی دەهێڵێتەوە، لەکاتی گۆڕانی بنەما وردەکەی ناوەوەی و پێکەوەنوسانیان. هەروەها پەرەپێدانی نموونەیەکی ژمارەیی بۆ شیکردنەوەی ئەم هەڵسوکەوتە، کە لە بەرهەمهێنانی مادە وردەکانی دیکەدا سوودی هەیە، ئەویش بە پرۆسەیەکی نوێ، بۆ سەرلەنوێ ڕێکخستنەوەی شێوەکانی مادەکە، بە پێی ئەو خواست وئامانجەی نەخشەی بۆ کێشراوە.

پەرچڤەی: تەما العربی / 2003

نەشتەرگەری جوانکاری ورگ بۆ کێیە؟
Who need Abdominoplasty?

دکتۆر کوردۆ ئەکرەم
بەشی نەشتەرگەری جوانکاری
نەخۆشخانەی فێرکاری

پێشەکی/

کۆبوونەوەی چەوریەشانە لە دەوروبەری ورگدا. بەهۆی هەردوو هۆکاری بۆماوەیی و ژینگەیی ئەو کەسە دروست دەبێت لە زۆربەی کاتدا، چەوریەشانە کۆبوەوە بەرگری بۆ خۆراک کەم خواردن هەیە. لەمێدا چەوری ورگ لەناوچەکانی خوار ناووك، حەوز نێوانە ڕان و هەردوو ڕان و سمتدا کۆدەبێتەوە، بەڵام لە نێردا لەناوچەکانی کەلەکەی سك و سنگ دا کۆدەبێتەوە.

هۆکاری ژینگە ڕۆڵی گرنگی لە کۆبوونەوەی چەوریەشانەی ورگدا هەیە وەك کەسێکی زۆر قەڵەوە لە ژیانێکی تێر و تەسەل و زۆر خواردن و کەم وەرزش کردندا، ئەمانە هەریەکەیان دەبنە هۆی بەردەوام چەوری لەژێر پێستدا کۆبکەنەوە.

جوانکاری ورگ پێشی دەوترێت نەشتەرگەری ورگ بچوککردنەوە کە بریتییە لە نەشتەرگەری لابردنی زۆرە چەوری و زۆرە پێست لە ورگ دا، هەروەها توندکردنەوەو دیسانەوە بەستنەوەی ماسولکەکانی دیواری سك بەیەکەوە بەو پێیە ورگ لەشێوەو قەبارەدا جوان دەردەکەوێت.

نەشتەرگەری جوانکاری ورگ بۆ کێ دەکرێت؟

ئەوکەسانەی زۆرە پێست و چرچی لە ورگیاندا دەردەکەوێت پاش کێش کەم کردنەوە. دەرکەوتنی زۆرە پێست و ماسوولکە لاوازی دیواری سك و دوای مندالبوون. کەمکردنەوەی زۆرە پێستی پاش چارەسەر کردنێکی سەرکەوتووی قەڵەوی.

لەم نەشتەرگەرییەدا چی ڕوودەدات ؟

نەخۆش پاش بێهۆشکردنی گشتی، هەرچی زۆرە چەوری و زۆرە پێستی ورگ هەیە لادەبرێت، لەگەڵ

توندکردنەوەی و بەستنەوەی ماسولکەکانی دیواری ورگ بەیەکەوە، لە هەمان کاتدا یاخود لە نەشتەرگەرییەکی دیکەدا، جۆرێکی دی لەلا بردنی چەوری بەکاردێت ئەویش پێی دەوترێت چەوریە مژە، کە بریتی‌یە لە ئامرازێك چەند بۆرییەکی جیاوازی لە درێژی و تیرەدا هەیە، لە ڕێگەی چەند کونێك لە پێستەوە دەخرێتە ژوورەوە بۆ هەڵمژینی چەوری کۆبۆوە.

پێش نەشتەگەری چی پێویستە؟

زۆر گرنگە گفتوگۆی تەواو هەبێت لە نێوان پزیشك و نەخۆش دا، نەخۆش ڕوونی بکاتەوە چی دەوێت و چی چاوەڕوان دەکات لە ئەنجامدا، و لەسەر پزیشك ئەوەیە، بۆ نەخۆشی ڕوون بکاتەوە بەر ئەنجامی نەشتەرگەری تا چەند هەڵدەسوڕێنێت، ئاکامی نەشتەرگەری چی‌یەو ڕێنمایی بدات بۆ خۆپاراستن و چارەسەرکردنیان گەر ڕووی‌دا، بۆ نمونە، لەوانەیە بەشێك لە ئامادەکردنی نەخۆش پڕوگرامێك بێت بۆ کەم کردنەوەی کێش ئەگەر نەخۆش زۆر قەڵەو بێت، ئەگەر نەخۆش دەرمانی دژە سك پڕی بەکاربهێنێت دەبێت بیوەستێنێت بۆ ماوەی 6 هەفتە پێش نەشتەگەری، جۆرێکی دی لە ڕێگاکانی دژە سك پڕی بەکاربهێنێت لەو ماوەیەدا بۆ قەدەغەکردنی سك پڕی، ئەوەش بۆ کەمکردنەوەی مەترسی تووشبوون بە خوێن مەیاندن لە ڕاندا، پاش نەشتەگەری، ئەوانەی جگەرە کێشن مەترسی تووش بوونی هەوکردنی سنگ و کەم تیماربوونی برینی ورگیان هەیە پاش نەشتەرگەری بۆیە پێویستە بەلایەنی کەمەوە یەك هەفتە پێش نەشتەرگەری جگەرەنەکێشن. هەروەها ئەو کەسانەی حەبی ئەسپرین دەخۆن دەبێت بۆماوەی دوو هەفتە ڕایگرن بۆ ئەوەی تووشی خوێن بەربوونیان نەکات.

پاش نەشتەرگەری

نەخۆش کە هۆشی هاتەوە، کانیۆلا لە باڵەکانی‌دا دانراوە، بۆ وەرگرتنی شلەمەنی بۆ لەش، کاتێك نەخۆش ناتوانێت خواردن و خواردنەوە بخوات. هەروەها دوو سۆندە لە ورگی هاتۆتە دەرێ ئەوانیش بۆ دەردانی هەرچی کۆبوونەوەیەکی خوێنە لە ورگ دا، ئەمانە پاش ڕۆژێك یاخود چەند ڕۆژێك پاش نەشتەگەری لادەبرێن، دەرمانی دژە ئازار لە شێوەی دەرزی یاخود حەب بەکاردێت بۆ ئەوەی پەستان نەکەوێتە سەر تەقەڵی جێگەی برینەکە، لەوانەیە پێویست بکات نەخۆش لەکاتی نوستدندا بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك هەردوو ئەژنۆ و حەوزی بنوشتێنێتەوە تەقەڵەکان پاش 10 ڕۆژ لادەبرێن.

پاش نەشتەگەری و چاکبوونەوە

بەگشتی تیماربوونەوەی شوێنی برینەکەی ورگ هێواش دەبێت بەتایبەتی لەناوەڕاستی دا هەندێك جار پێویستی بە چەند هەفتەیەك دەکات. بەتایبەتی لەو کەسانەی جگەرەکێشن یاخود زۆر قەڵەون، هەست بەگرژبوون دەکەن لە شوێنی برینەکەدا.

لەسەر نەخۆش پێویستە هەرزوو دەست بە جوڵەی گونجاو بکات، هەوڵ بدات ڕۆژانە بۆ ماوەیەکی گونجاو بە پێ بڕوات، هەروەها گۆرەوەی تایبەت بە خۆپاراستن لە خوێن مەیاندنی لاق لە پێ بکات و دەرمانی دژە ئازار بەکاربهێنێت.

پاش ڕۆشتن بۆ ماڵەوە هەوڵ بدات زۆر خۆی هیلاك نەکات، شتی زۆر قورس هەڵ نەگرێت، دەتوانێت بڕواتەوە سەر کاری خۆی لە ماوەی دوو تا چوار هەفتە پاش نەشتەرگەرییەکە.

ڕۆماتیزم و هەوکردنی جومگەکان

Arthritis and Rhumatism

دکتۆر لۆک فێرناندس
پەرچڤەی: غازی قاسم محمد

ڕۆماتیزم و هەوکردنی جومگەکان بە هۆکارێکی سەرەکی پەککەوتنی جەستە دادەنرێن، ئەم نەخۆشیانە بەشێکی زۆریان لە خەڵکی سەر زەوی گیرۆدە کردووە. هەموو جۆرەکانی ئەم نەخۆشیانە توانای چارەسەرکردنیان هەیە یان بەلای کەمەوە نەخۆش دەتوانێت لە توندو تیژی ژان و ئازارەکانیان کەم بکاتەوە.

زۆر تیۆری ئەوتۆ هەن کە هۆکارەکانی تووشبوون بە هەوکردنی جومگەکان ڕوون دەکەنەوە لەگەڵ چۆنێتی سەرهەڵدانی نەخۆشییەکەو ئاماژەکردن بەو چارەسەرانەی لەو بوارەدا بەکاردێن، هەروەها ئەو ڕێگایانەش دەستنیشان دەکەن کە نەخۆش دەتوانێت بیگرێتە بەر بۆ کۆنترۆڵ کردنی ڕۆماتیزم و هەوکردنی جومگەکان لە ژیانی ڕۆژانەیاندا.

هەروەها ئەم نووسینە ڕێگە زانستییەکان بە ڕوونی شیدەکاتەوە کە تا ئێستا لێکۆڵینەوەکان بۆ جیاکردنەوەی ڕۆماتیزم و جۆرەکانی هەوکردنی جومگە بەردەوام لە کاردان.

هیوادارم ئەم نووسینە ڕێخۆشکەرێك بێت بۆ ئەو پسپۆڕانەی لای خۆمان تاکو کتێبخانەی کوردی بە بابەتی زانستی پزیشکی تێر و تەژی بکەن و کەلێنێك لەو بۆشاییە دڕۆوەی کتێبخانەی کوردی پڕ بکەنەوە.

وەرگێڕ

پێشەکی/

هەوکردنی جومگەکان کە بە ئینگلیزی پێی دەڵێن (Arthritis) لە بنەڕەتدا لە دوو وشەی لاتینی پێکهاتووە (Arthron) واتە جومگە (it is) واتە هەوکردن.

لێرەدا نیشانەیەکی گرنگ لەم جۆرە هەوکردنەدا بەدی دەکرێت ئەویش هەوکردنی ناوپۆشە پەردەی ناو جومگەیە کە بە پەردەی جومگەشلە (Synovial membrance) ناسراوە، لەبەرئەوە هەوکردنی ئەم پەردەیە (Synovitis) کە هەوکردنی دیواری ناوپۆشی جومگەیە، زاراوەیەکی دیکەی باوی بۆ بەکاردێنن ئەویش هەوکردنی جومگە (Arthritis)یە لەگەڵ ئەوەشدا ئەم جۆرە هەوکردنە بە تەواوی ئاماژە بۆ هەوکردنی جومگە ناکات، وشەی ڕۆماتیزم (Rumatism) ناودێر کردنێکی گشتی‌یە بۆ گوزارشتکردن لە حاڵەتە دریژخایەن و ئازارە جۆراو جۆرەکانی ماسولکەو جومگەکان.

هەرچەندە بۆ هەندێك کەس ئەم حاڵەتە ڕوون نییە بەڵام هەندێك کەسی دی وابیردەکەنەوە کە ڕۆماتیزم حاڵەتێکە لە حاڵەتەکانی هەوکردنی جومگە، هەر بەو جۆرە پزیشکەکانیش پێناسەیەکی وردیان بۆ ئەم حاڵەتە نییە لە

کاتێکدا ناوبردنی بە ڕۆماتیزمی شانە ئاودارەکان بووەتە حاڵەتێك کە لە لایەن پسپۆڕەکانی پزیکشییەوە مانای ئەوەیە لە ماسولکە (Muscles) و ژێ (Tendons) و بەستەرەکان (Ligaments) ڕەق بوون و ئازار ژان ڕوودەدات.

واتە ئازار و ڕەق بوونی جوومگە بەشێکە لە نیشانەکانی ڕۆماتیزم.

پێکهاتە تۆنکارییەکانی جومگە

جومگە شوێنی بەیەك گەیشتنی دوو ئێسکە، ئەگەر پێکهاتەی جومگەکانمان دەستنیشانکرد ئەوا دەتوانین زۆر بە ئاسانی لە هەوکردنی جومگەکانیش بگەین، هەرچەندە جومگە جۆری زۆرە بەڵام دەتوانین بۆ دوو بەشی سەرەکی پۆلێنیان بکەین.

یەکەمیان ئەو جومگانەن کە ناجووڵێن و بزۆشاییان نییە، پێیان دەڵێن جومگە جێگیرەکان (synarthrosis) کە لە ریشاڵە شانەکان (fibrous tissue) و کرکراگە (Cartilage) پێك هاتوون نموونەی ئەوانە لەسەرو بڕبڕەی پشت دەبینین.

بەڵام جەشنی دووەم بە ئاسانی دەجوڵێن و بزۆشاییان هەیە و بەشێوەیەکی گشتی ئەم بەشەیان تووشی هەوکردن دەبن، ئەم جومگانە بەلەش Body ناسراون و پێیان دەڵێن جووتە جومگەکان (Diarthrosis)، نموونەی ئەمانەش جومگەکانی شان (Shoulder)، ئانیشك (elbow)، مەچەك Wrist، پەنجە (fingers)، حەوز (Hip) ئەژنۆ (knee)، قوولەپێ (ankle) و پەنجە گەورەی پێ (Bigtoe). لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك لەم جومگانە لە دوو ئێسك زیاتر پێك دێن بەڵام لە هەموویاندا پێکهاتەی بنکەکەیان یەکێکە، بەڵام کۆتایی ئێسکەکان بە کرکراگەوە بەستراون، ئەم کرکراگانە (Articular cartilage) ڕوویەکی نەرمیان هەیە، کە ڕێگە نادەن ئێسکەکان لێکبخشێن و سیفەتێکی لاستیکییان هەیە، هەروەها هیچ دەمارێك لەم کرکراگانەدا بەدی ناکرێت، بۆ ئەوەی هیچ هەستیاریەکیان تێدا نەبێت، هەر ئەمەشە وایکردووە لە جووڵەی بەردەوامی ڕۆژانەی جومگەکان ڕۆژانە هەست بە هیچ شتێك ناکەین بە تایبەتی لە جومگەکانی دەست و قاچماندا.

بەرکەوتنی ڕووی کرکراگەکان بە یەکتری بەگوێرەی جووڵەی جومگەکەوە زۆر گرنگە، لە کاتێکدا ڕوویەکی کۆتایی جومگەکان قۆقز و ئەوی دییان چاڵە، نەبوونی ئەم شێوە گونجاندنە دەبێتە هۆی داڕزانی کرکراگەکەو بە لەدەستدانی جارێکی دی بە ئاسانی دروست نابێتەوە.

لە پێناو پارێزگاری لە کارکردنی جومگە بەشێوەیەکی بەردەوام کیفێکی داخراوی ریشاڵی کە بە گیرفان ناسراوە (Capsule) جومگەکە دادەپۆشێت و دیواری کۆتایی ئێسکەکان بەیەکەوە قایم و پتەو ڕاگیر دەکات. لەگەڵ ئەوەشدا بەستەرو (Ligaments) و ژێ (Tendons) ماسولکەکانیش کارەکەیان بۆ ڕاگیرکردنی جومگەکان و ئاراستەکردنی جووڵەو کۆنترۆڵکردنی.

ئەم گیرفانە (Capsules) بەرگرییەکی بەهێزی دژی نەخۆشی هەیە، بەڵام ساڕێژبوونی (Healing) زۆر لاوازە، ئەم گیرفانە بە چینێکی نەرمی بریقەدار ناوپۆشکراوەو هەموو ڕووەکانی جومگە دادەپۆشێت جگە لە کرکراگە، هەروەها ئەم گیرفانە بە لینجەپەردەی جومگەشلە (Synovial membrane) ناسراوە، کە بڕێکی کەم لە شلەیەکی ڕوونی لینج و قاوەیی ڕەنگ دەردەدات، ئەم شلەیە دوو فرمانی سەرەکی هەیە ئەویش(1) چەورکردنی ڕووی جومگەیە بۆ ئەوەی بە ئاسانی لە جووڵەدابێت. (2)خۆراکی پێویستیش بداتە پێکهاتەی جومگەکە بە تایبەتی کرکراگە جومگەییەکە. بەڵام لینجەپەردە جومگەشلەیەکە خۆی پڕی لە موولوولەی خوێنەو کاردەکات بۆ پێدانی خۆراك بۆ سەر لینجە پەردەکەو هەروەها توانایەکی باشی هەیە بۆ چاککردنەوەی شانە زیان لێکەوتووەکان بەڵام کرکراگەکە هیچ جۆرە دەمار و موولوولەیەکی خوێنی تێدا نیە بەڵام دەمارەکان لینجە پەردە و گیرفانەکان تێر خۆراك دەکەن وەکو باسمانکرد لەبەرئەوە:

1–کار لەسەر گواستنەوەی ئازار و هەستکردن دەکات.

2–هەوڵ دەدات ئاگاداری لاوەکی بداتە مێشك لە شوێنی جومگە جێگیرەکەوە (Resting joint) لەگەڵ دیاریکردنی پلەی جووڵە لە جومگە جوڵاوەکەدا (Moving joint) دەتوانین ئەم ڕاستییە لەکاری جومگەکان لە چاوداخستندا تاقی بکەینەوە.

هەوکردنی جومگەکان Arthritis

نیشانە سەرەکییەکانی هەوکردنی جومگە کاردانەوەی شانەکانی جومگەیە بەرامبەر هەر زیانێك کە تووشی جومگە دێت وەکو ڕووشان و لێدانی جومگە، دەرەنجامەکانی ئەم

کاردانەوەیەش لە دێر زەمانەوە باسی لێوەکراوە. پزیشکی ڕۆمانی سەلسەس (Celsus) کە لە سەدەی یەکەمی زاینیدا ژیاوە چوار نیشانەی سەرەکی بۆ هەوکردن دەستنیشانکردووە وەکو: پلەی گەرمی، ئازار، سووربوونەوە و هەڵاوسان ئەمە جگە لە نیشانەی پێنجەم کە لە کارکەوتنی کاریگەری جومگەکەیە. لەگەل ئەوەی ئەم وەسفانە بەشێوەیەکی گشتی بەسەر حاڵەتەکانی هەوکردندا دەگونجێت بەلام چەند نیشانەیەکی دیش هەن وەکو سەرئێشە، دڵ هیچ نەبردن و تێك چوونی باری تەندروستی. ئەو گۆڕانکارییانەی بەسەر لەشدا دێن و بەرپرسیارن لە دەرکەوتنی ئەو نیشانانەی سەرەوە، تا ڕادەیەك بە کارێکی ئاڵۆز دادەنرێت، گشانی تۆڕی موولوولەکانی خوێن لە لینجە پەردەی جومگەشلەدا کە بڕێکی زیاتری خوێن دەگەیەنتە جومگە، لەوێوە دیواری موولوولەکانی خوێن ڕێگە بە جومگەشلە پرۆتین و شلەمەنیەکانی دیکە دەدات بگەنە شانەکانی دەورو بەر.

بەلام تێپەڕبوونی خڕۆکە سپیەکانی خوێن لەم نێوەندەوە بە گۆڕانێکی جیاواز لە قەڵەم دەدرێت. ئاوسانی مولەلەکانی خوێن و کۆبوونەوەی ئاو لە شانە هەوکردووەکاندا دەرکەوتنی لەو نیشانانە ڕووندەکاتەوە کە پزیشکی ڕۆمانی بۆیەکەمجار تێبینیکرد کە ئەویش سووربوونەوەو گەرم داهاتن و هەڵاوسان بوو. لە ئەنجامی ورووژانی کۆتایی دەمارە تایبەتمەندییەکانی جومگەوە هەست بە ئازار دەکرێت. چەند توێژینەوەیەك بۆ دۆزینەوەی هۆی ڕاستەوخۆی هەوکردنی جومگەکان ئەنجام دراوە دەرکەوتووە ژمارەیەك ماددەی کیمیاوی (بەشێوەیەکی سروشتی لە لەشدا هەن) ڕۆڵێکی گرنگ لەم هەوکردنەدا دەبینن. کاتێك برین یان زیان لێکەوتنێکی جومگە کاتی دەبێت و توون نیە ئەوا هەوکردنی جومگەشلە (Synovitis)

لە ئەنجامی کرداری چاکسازییەوە پووچدەبێتەوەو موولەلەکانی خوێن دەگەڕێنەوە بۆ دۆخی سروشتی خۆیان و سووڕی خوێن تازە دەبێتەوەو خڕۆکە سپییەکانی خوێن دەمرن یان دەگەێنەوە بۆ ناو خوێن و مژینی شلەکان لەلایەن سووڕی خوێنەوە دەست پێدەکاتەوە بەو جۆرە خانە لەناوچووەکان تازە دەبنەوەو جێیان بەمی دی دەگیرێتەوە به پێچەوانەشەوە ئەگەر هۆکاری هەوکردنەکە بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بمێنێتەوە (هەرچەندە هەوکردن کە لە بارەیەوە دواین کەمتر ڕوون بێت) بەلام کاری جومگە پەکدەخات و بە ڕادەیەك سارێژبوون زۆرکەم دەبێت و هەوکردنەکەش دەمێنێتەوە. سیفەتێکی دیکەی هەوکردنی درێژخایەن Chronic inflamation ئەوەیە ئەو ناوپۆشە پەردەی جومگە چەند جۆرێك لەخانەی مشەخۆر و هەندێك سارێژ کەرە خانەی گەورە و بچووك دەپاڵێوێت کاتێك لەش ناتوانێت لەم تەنە نامۆیانە ڕزگاری بێت کە دەبێتە هۆی دروست بوونی ئەم هەوکردنە. توێژینە نوێیەکان تیشکیان خستۆتە سەر چۆنێتی بەشداری ئەم خانانە لە تەفروتوناکردنی جومگەدا، لە شساغ دەتوانێت جیاوازی لە نێوان مادەی سرووشتی خۆیی و ئەو مادە نامۆیانەی بەهۆی سیستەمی بەرگری لەشەوە (Body immune system) دروست دەبن جیاوازی بکات زۆر جار وا ڕوودەدات ئەم سیستەمە نەتوانێت جیاوازی بکات کاتێك خانەکانی بەرگری لەش کاردەکەن بۆ دروست کردنی دژە تەن (Antibodies) (ئەو مادانەن کەلەش بۆ تێکشاندنی تەنە نامۆکان دروست دەکەن) ئەم دژە تەنانە خۆیان زیان بەشانەکانی لەش دەگەیەنن و بەلای بۆ دروست دەکەن. هەر ئەمەشە وادەکات لەکاتی هەوکردندا جومگە تەفروتونا بێت. (کاتێك لەش دژە تەنی دروستکرد بووە هۆی زیاتر کردنی هەوکردنەکە بۆ بەدبەختی).

هەوکردنی جومگەی رۆماتیزمی
Rhumatoid Arthritis

ئەمە جۆرێك لە هەوکردنی جومگەی درێژخایەنە کە تووشی هەردوو دەست و هەردوو قاچ دەبێت. نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە نێو بەنێو دەردەکەوێت و دواتر نامێنێت.

ئەو ئەژمارەی کە بۆ هەوکردنی جومگەی ڕۆماتیزمی کراوە دەری خستووە نزیکەی 2-3٪ خەڵك تووشی ئەم نەخۆشییەن هیچ بەڵگەیەك نییە کە کۆمەڵی سەرەتایی تووشی بووبێت ئەمەش جێگەی تێڕامانە، هۆکارەکانیش ڕوون نین کە بۆچی لە کۆمەڵگەی نوێدا بەو جۆرە بەرفراوانە بڵاوبۆتەوە. هەرچەندە ئەم نەخۆشییە تووشی هەموو تەمەنەکان دێت بە تایبەتی لە تەمەنی (25-55)ساڵی، بەڵام ژنان سێ بەقەدەر پیاوان تووشی دەبن.

ئەو گۆڕانکارییانەی لە جومگەدا ڕوودەدەن

ئەو گۆڕانکارییانەی لەکاتی تووش بوون بە هەوکردنی جومگەی ڕۆماتیزمیدا لە جومگەدا ڕوو دەدەن، ئەوەیە کە لینجە پەردەی جومگەشلە (Synovial membrane) ئەستور و گرمۆڵە دەبێت بەهۆی زۆر بوونی خڕۆکەی سپی جۆراوجۆرو بڕێکی زۆر لە خوێن کە لە بڕی ئاسایی زیاترەو ئەم خانانە بەسەر کڕکڕاگەی جومگەو شانەکاندا بڵاو دەبنەوە لەگەڵ ئەو ئەنزیمانەی (کە مادەی کیمیاوین و خانەکان دروستی دەکەن) بەرەو ئێسك دەچن و بەم هاتنە ئێسکەکە زیانی بەردەکەوێت و دەخورێت و ئەنجا تووشی شێواندن دەبێت (Damage to underline bone) بەم حاڵەتە واتە بوونی خانەی جۆر بەجۆر لەناو شلەی جومگەو دروست بوونی بڕێکی زۆر لە پرۆتین تێیدا کڕکڕاگە (Cartilage) دەپووکێتەوەو کۆتایی ئێسکەکان بەسەریەکدا دەنووسێن، شانە درەکان (Scar tissue) ڕۆڵی کارایان لەم پێکدانانە دەبێت، هەربەو جۆرە دەورروبەری جومگەش وەکو ژێیەکان و کەپسوولەکانی جومگە تووشی هەوکردن دەبنەوە.

هۆیەکانی هەوکردنی جومگەی رۆماتیزمی

تا ئێستا هۆیەکانی ئەم نەخۆشییە لە ڕووی پزیشکییەوە تەمومژ نادیارە. زۆر لەو تیۆرانەی کە توێژینەوە نوێیەکان دەریان خشتووە و ئەوەی زیاتر لە نیوچەندە زانستییەکان قبوڵ کراوە ئەوەیە کە دەڵێت ئەم نەخۆشییە لە ئەنجامی تووشبوون بەو ڤایرۆسە دەبێت. ئەم ڤایرۆسانە بەهەر ڕێگەیەك بێت دەگەنە جومگەو تووشی هەوکردنی دەکەن (ئەم ڤایرۆسانە لەو ڤایرۆسانە جیاوازن کە مرۆڤ تووشی ئەنفلونزا دەکەن) لە کەیسەکانی هەوکردنی جومگەی رۆماتیزمیدا ڤایرۆسەکان جۆری نا ئاسایین و پیش ئەوەی کاریگەرییان بەسەرلەشدا دەرکەوێت، دەشێت لەلەشدا بۆ ماوەیەکی زۆر خۆیان بشارنەوە. لەبەرئەوە ستەمە کە بتوانین دەستنیشانی جۆری نەخۆشییەکە بکەین. هەرچەندە شوێنەواری ڤایرۆسی دیاریکراو لە جومگەی تووشبووندا دەدۆزرێتەوە بەڵام مەرج نییە کە هەوکردنی ئەم جومگانە بەهۆی ئەو ڤایرۆسانەوە بێت. بەڵام تیۆرێکی دی کە تیۆری بەرگری خۆیییە (Auto immune theory) دەڵێت ئەو تاقیکردنەوەیەی لەسەر گیانەوەرەکان کراوە دەریخستووە ئەو ڤایرۆسانەی کە توانای هاندانی لەشیان هەیە بۆ ئەوەی دژەتەن (antibodies) دژی خۆی بەکار بێنێت، بە شێوازێکی دی کە سیستەمی بەرگری لە لەشدا (immune system) یان بەرگری لەش (Defence system) توانای جیاکردنەوەی خانە سروشتییەکانی خۆی و تەنی نامۆی نیە لە بەرئەوە لە جیاتی ئەوەی دژی دوژمنەکەی بجەنگێت (ڤایرۆسەکان) شانەکانی لەشی خۆی دەجەنگێت (وەکو شانەکانی جومگە)، ئەمەیە هۆکاری هەوکردنی جومگە، ڤایرۆسەکە ناراستەوخۆ کاری لەسەر شانە کردووە نەك بەشێوەیەکی راستەوخۆ. هۆیەکی یاریدەدەری دی بۆ توشبوون بە هەوکردنی جومگە هۆکاری بۆماوەیییە کە لەباو باپیرانەوە گواستراوەتەوە کاتێك توێژینەوە نوییەکان ئەوەیان سەر راستکردۆتەوە کە هۆکاری بۆماوەیی ڕۆڵی خۆی هەیە.

نیشانەکانی هەوکردنی جومگە

زۆربەی کات هەوکردنی جومگەی ڕۆماتیزمی بە ئازارێکی بەردەوام دەست پێدەکات و بەرەبەرە رەقبوونێك لە جومگەدا بەدی دەکرێت و چەند هەفتەیەك دەخایەنێت ئەو جومگانەی تووشی ئەم کەیسە دێن جومگەکانی دەستوپێن هەندێك جاریش جومگەیەك وەکو ئەژنۆ تووشی دەبێت. بەشێوەیەکی گشتی رەق بوون (گۆدبوون) لە بەیانی زوودا کاریگەرترەو بە ڕۆژ بەرەبەرە چاکتر دەبێتەوە. نیشانەی هەوکردنی جومگە، ئاوسان (Swelling)ی لەگەڵەو بروسکە (Tenderness) دەدات و هەست بە ئازارێکی زۆر دەکات کاتێك بیەوێت جومگەکە بجولێنێت لەبەر ئەوە دەبینین نەخۆشەکە لە

بەیانیاندا توانای جوڵەی نیە. هەروەها ئەم نەخۆشییە جومگەکانی دیش دەگرێتەوە وەکو ئانیشك (Elbow)، شان (Shoulders) حەوز (Hip) ئەژنۆ (Knee)، قوولە پێ (Ankle) هەندێك جار دەگاتە شەویلاگە (Jaws) کان و باریکی پشت و مل (C.Spine & Lumbago) لەگەل هەستکردن بە ناثارامی لە کاتی دەمکردنەوەدلو لە کاتی سەرجولاندندا، هەرچۆن دەنگی نەخۆش دەگۆڕێت و گڕدەبێت ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە جومگەکانی ملی لە شوێنی قورقوڕاگەوە تووشی هەوکردن بووە، هەرچەندە ئەم کەیسە دەگمەنە. لە هەندێك قۆناغیشدا ڕووپۆشی ژێیەکانی دەستوپێ سەرهەڵدەداو ئاوسان و ئازارێکی توندی لەگەڵدایە ئەمەش نیشانەی ئەوەیە کە ئەو جومگەیە هەوی کردۆتەوە. لە پەنجەکاندا گوێمان لە قرتەی ئێسکەکان (Snapping noise) وەکو حاڵەتی شکاوی دەبێت و پێی دەڵێن (Trigger Finger) هەندێك جار ئاوسانێکی تەڕو نەرم لە ئەنجامی بوونی کیسەی پڕ ئاو لە نزیك جومگەدا بەدی دەکرێ بە تایبەتی لە بەشی دوای ئەژنۆوە. هەندێك جار ئانیشکەکانیش تووشی هەوکردن دەبن ئەویش لە ناوپۆشی لینجە پەردەی گیرفانی (Capsule) کە لە لینجە پەردەی زولالی جومگەکان دەچێت. هەروەها ئەمیش لە بەشی پشتەوەی ئانیشکەوە ئاوساوییەکەی بەدی دەکرێت.

ئەو گۆڕانکارییانەی لە لەشدا ڕوو دەدەن.

کاتێك ژێیەکان بەر جومگە هەوکردووەکان دەبن ئەمانیش تووشی هەوکردن دەبن و هێواش هێواش دەخورێن، زۆر جار ئەو ژێیانە دەبچڕێن و پەنجەکان توندوتۆڵی خۆیان لە دەست دەدەن و خوارو خێچ دەوەستن. هەندێك جار پەنجەکان لە شێوەی (S)ی ئینگلیزیدا دەبن.

یان شێوەی ملی قاز وەردەگرن و پەنجەکان بەرەو دەرەوە گێڕدەبنەوە. لەگەڵ ئەوەشدا نەخۆش دەتوانێت بۆ هەڵگرتنی شت وەك لە کاری ڕۆژانەدا بەکاربهێنێت.

بەڵام ئەو گۆڕانکارییانەی لە پێدا ڕوودەدەن خواربوونی پەنجە گەورەی پێیە بەدیوی دەرەوەدا و خواربوونی پەنجەکانی دیکەی پێ بە شێوەی چەکوش کە لە ئەنجامی کەڵەکەبوونی پەنجەکانی بەسەر یەکتریدا ڕوودەدەن. ئەم خواربوون و کووڕبوونەوەیە تەنها لە پەنجەکانی پێدا بەڵکو لە باسك و قاچەکانیشدا ڕوودەدەن و ڕەق دەبن.

ئەژنۆ (Knee Joint) لەم حاڵەتەدا بە دیوی دەرەوەدا دەچەمێتەوە (Bow legs) هەندێك جاریش بەدیوی ناوەوەدا دەڕوات و لە ڕۆیشتندا قاچی تەقەڵە دەکات (Knock-Knees).

دەرکەوتنی نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە لە لەشدا:

هەوکردنی جومگەی ڕۆماتیزمی و ئەمێت تەنها لە جومگەکاندا ڕوویدات بەڵکو لەوەش تێدەپەڕێت تاکو هەموو لەش دەگرێتەوە، نەخۆش هەست بە ماندوێتی، تاو لاوازی دەکات، بە شێوەیەکی گشتی دەبێتە هۆی گۆڕینی ڕوخسارو کەمخۆراکی و دواتر کەمبوونی کێشی لەش، هەروەها ماسوولکەکانی بچووك و لاواز دەبنەوە.

لەگەڵ دیاردەی هەڵاوسان و گرێ لەو شوێنانەی ژێر پێست کە دەستی دەخەینە سەر ئەمەش بەڕێژەی یەك کەس بۆ چوار نەخۆش.

ئەم گرێیانە هەندێك جار لە ژێیەکان و ئەندامە هەناوییەکاندا دەردەکەون وەکو سییەکان و دڵ، هەروەها هەندێك نیشانەی دی هەوکردن کە ڕاستەوخۆ ناگاتە سەر جومگەکان هەن، کەسی تووش بوو هەست بە حاڵەتی دەرزی ئاژنی سەر پەنجەکانی دەستوپێ دەکات لە ئەنجامی فشاری سەر دەمارەکان و ورووژانی، ئەمەش هەندێك جار بەڵگەی بوونی هەوکردنی بەمێزە لە خوودی دەمارەکاندا یان بوونی فشار لە سەر درکە مۆخ (Spinal Card) لە ئەنجامی هەوکردنی جومگەکانی شان و ملەوە. هەوکردنی موولوولەکانی خوێن دەبێتە هۆی ئازار لە شوێنی دیاریکراوی ناو لەپو پەنجەکان یان دەبێتە هۆی دروستبوونی زامی درێژخایەن لە پێیەکاندا (Chronic Leg ulcers) هەندێك جاریش بەڵام بە کەمی گانگرین (Gangrene) لە پەنجەکانی دەست و پێدا ڕوودەدات. بەڵام هەوکردنی لینجە پەردەی ڕووپۆشی سییەکان دەبێتە هۆی هەوکردنی لینجە پەردەی گیرفان بەوە سییەکان ئاوی تێدەچێت و ئەم حاڵەتە پێی دەڵێن (Pnemonia) و نەخۆشەکە تووشی تەنگە نەفەسی دێ (Short breath). بەڵام ئازاری سینگ هۆکارەکەی هەوکردنی ڕووپۆشی دەوری دڵ (Pericardium)ە

هەندێك جار بە هۆی کەمی فرمێسکەوە چاوەکانیش وشك دەبن لەگەڵ کەمی لیکی ناو دەمدا ئەمەش دەبێتە هۆی

هەوکردنی ناو دەم، بەڵام لە هەمووی گرنگتر هەوکردنی سۆمای چاوە کە دەبێتە هۆی لەدەستدانی تەواوی چاوەکانی. بەڵام ملە ڕژێنەکان (Neck gland)و ژێربال (Armpit) گەورەدەبن و بە شێوەی تۆپەڵی بچووك و ناڕێك كە نەخۆش هەستی پێدەکات و دەردەکەون بەو جۆرەش جگەرو سپڵ دەئاوسێن و پێکهاتەی خوێن گۆڕانی بە سەردا دێت و دەبێتە هۆی کەمخوێنی (Anaemia).

ماوەی هەوکردنی جومگە
Course of Arthritis

خۆشبەختانە کاریگەری لابەلای هەوکردنی جومگەکان بە کەمی ڕوودەدەن، زۆربەی ئەوانەی تووشی هەوکردنی جومگەیی ڕۆماتیزمی دەبن بێ هیچ نیشانەیەکی نوقسانی ژیان دەگوزەرێنن. ماوەی نەخۆشییەکە لە حاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێکی دی جیاوازی هەیە، هەندێك جار هەوکردنەکە ئاساییەو جومگەیەك یان دوان دەگرێتەوە حاڵەتیش هەیە گرانەو توانای خۆی لە دەست دەدات. بە شێوەیەکی جیاواز نیشانەکانی نەخۆشی لە هەڵکشان و دابەزیندایە، هەندێك جار کەمبوونەوەی نیشانەکان دەبێتە هۆی چاکبوونەوەی نەخۆشەکە بە تەواوی. بەکارهێنانی کورسیی گەڕۆك بۆ ئەم نەخۆشە حاڵەتێکی بەربڵاو نییە تەنها لە 10٪ نەخۆشەکاندا بەکاردەهێنرێت.

دەستنیشانکردنی هەوکردنی جومگەی ڕۆماتیزمی؛

ئەوەی گرنگەو پێویستە بۆ ئەوانەی تووشی ئەم نەخۆشییانە دێن، دەبێت گوێڕایەڵی ئاراستەکردن و ئامۆژگارییە پزیشکیەکان بن. لە ڕێگەی هەڵسوکەوتی پزیشکەوە لە پرسیارکردن لە نیشانەی نەخۆشی و فەحسی جومگەکان و بەشەکانی دیکەی لەش سەرسام نەبن. بۆ جەخت کردنەوەو دڵنیابوون لە نەخۆشییەکان و دەستنیشان کردنی حاڵەتەکانی جارێکی دی پسپۆڕەکان لێنۆڕینەکانی خوێن و تیشك (X-ray) دەکەنەوەو بە گوێرەی سرووشتی نەخۆشییەکە چاودێری نەخۆشەکە دەکەن.

زۆربەی تووشبووەکانی گازندەی کەمخوێنی دەکەن هەروەکو لە 75٪ نەخۆشەکان خوێنەکەیان فاکتەرێکی تایبەتی هەیە ئەویش فاکتەری ڕۆماتیزمە (Rhumatoid Factor) کە لە دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکەدا زۆر گرنگە، هەروەها تێستێکی تاقیگەیی دی هەیە ئەویش ڕێژەی نیشتنی خڕۆکە سوورەکانی خوێنە (E.S.R)– (Erythrocytes Sedimentation rate). ئەم تێستە لە تیوبی شووشەیی ئاسك و درێژدا بە شێوەیەکی ئەستوونی جێگیردەکرێت، هەرچەندە بڕی هەوکردنەکە بەهێز بێت، ئەوا تێکڕایی کاتی نیشتنی خڕۆکە سوورەکانی خوێن خێراتر ڕوودەدەن (کاتی دیاری کراوی ئەم تێستە یەك سەعاتە). بەڵام لە وێنەی تیشکۆیی یان ڕادیۆگرافیدا (X-ray imaging)، بەڵگەی خۆرە لە جوومگەدا بەدی دەکرێت.

کاتێ جومگەکان بە هۆی لینجە پەردەی زولالی (Synovial membrane)یەوە تووشی تەفروتونا بوون دێن، هەندێ جار پزیشکەکان لە شوێنی هەڵاوسانەکەوە بڕێکی ئاوی ناو جونگەکە وەردەگرن و دەینێرن بۆ تاقیگە.

هەوکردنی جومگەکانی ئێسك
(Osteoarthritis)

هەوکردنی جومگەکانی ئێسك لە نێو جۆرەکانی هەوکردنی جومگەدا زیاتر باوەو نەخۆشیەکی کارەساتبارە (degenerative desease) تووشی جومگەیەك یان زیاتر لە لەشدا دێن و تووشی مرۆڤ و گیانەوەر وەك یەك دێن.

لێرەدا بەڵگەی تەواو هەیە کە مرۆڤەکانی پێش مێژوو لە هەندێك (دیمەنی بەردبوودا کە تا ئێستا ماون) شوێنەواری ئەم نەخۆشییە پیشان دەدات.

لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە لە 10٪ کۆمەڵە جۆراوجۆرەکان لە مرۆڤ کە تووشی کەمئەندامی (Handicapped) بوونە بە هەر بارێکدا بێت لە ئەنجامی هەوکردنی جومگەکانەوە بووە. ئەم ڕێژەیەش لەگەڵ سەرکردنی تەمەندا ڕوو لە زیادبوونە. بە ڕێژەی 80٪ لەوانەی تەمەنیان لە 50 ساڵ زیاترە بە هۆی تیشکی (X-ray) ڕادیۆگرافەوە نزیکەی چارەکێك لەوانە هوار لە ئازاری جومگەکانیان دەکەن. تێستە ڕادیۆگرافیەکان ئەوەیان دەرخستووە کە هەوکردنی جومگە 10٪ لە لاوان لە تەمەنی بیست ساڵیدا تووشی دەبێت ژمارەیەك کەسیش لەوانە هەست بە ئازار دەکەن. ئەم نەخۆشییە هەموو گەورەکان تووشی دەبن، بەڵام نیشانەکانی لە ژناندا لە تەمەنی ناوەڕاستدا دەردەکەوێت هەروەها نەخۆشییەکانی ڕۆماتیزم لە نێو ژنانی کارمەندا زیاتر بڵاوە لە کاتێکدا لە کارکردن پەکیان دەخات. هەروا لە پیاوانی کارمەندو فەرمانبەرانیشدا ئەم نەخۆشییە بەدی دەکرێت.

ئەو گۆڕانکارییانەی لە جومگەدا ڕوودەدەن
Changes in Joint

کرکڕاگەی جومگەیی کۆتایی ئێسکە جومگەییەکان دادەپۆشێت لە کاتی نەخۆشیدا لەم کرکڕاگانە لێجانە شەقی ورد هەن کە بە چاو نابینرێن دەگۆڕێن بۆ شەقی قووڵ هەر لەوکاتەدا ئەنزیمەکان (Enzyms) کە لە شلەمەنی جومگەکەدا هەن کاردەکەن بۆ تێکشکاندنی چینە قووڵەکانی کرکڕاگە (Cartilage) لە هەمان کاتدا پارچەی زۆر بچووك لە

کرکراگەکە جیادەبێتەوە دەکەوێتە ناو بۆشایی جومگەوە بەوە ڕووە لووس و نەرمی زبر دەبێت بەو جۆرە لێك خشاندنی هەردوو ڕووە زبرەکە لە یەکتری دەبێتە هۆی داڕزانی کرکراگەکان. نموونەی ئەوەش لە جومگەی ئەژنۆدا ڕوودەدات.

ئەم حاڵەتە هەر بەوەوە ناوەستێت بەڵکو بۆ ئێسکی ژێر کرکراگە دەکشێت و ئەستوور دەبێت. بۆ پاڵپشتیکردنی جومگەکە ئێسکێکی تازە لە هەردوو لای جومگەکەوە دەڕوێت کە پێی دەڵێن ڕوواو (Osteophytes) لە هەمان کاتدا لە ئەنجامی فشاری شلەی جومگەکەوە بە هێز پاڵ دەنێتە ڕووە ڕزیوەکانەوە بۆیە کیس و کوون لە ئێسکەکان دروست دەبێت و کرکراگە بە تەواوی دادەماڵرێت لە ئەنجامی ئەم کارەشەوە کۆتایی ئێسکەکان لە یەکتری دەسوێن و ئازارێکی زۆر دەبەخشنە جومگەکە. بەڵام ماسوولکەو ژێ و بەستەرەکانی دەوروبەری جومگە ناڕاستەوخۆ زیانی پێ دەگاو لاواز دەبێت تاکو بە تەواوی دەگۆڕێت و عەیبدار دەبێت یان دەشێوێت.

هۆکارەکانی هەوکردنی جومگەی ئێسکەکان

هەوکردنی جومگەی ئێسکەکان دوو بەشە؛

یەکەم: هەوکردنی سەرەتایی Primary ئەویتریان هەوکردنی لاوەکی Secondary. هەوکردنی سەرەتایی لە ئەنجامی گۆڕانکاری لە جومگەی ئاساییدا ڕوودەدات بێ دەرکەوتنی هۆکارێکی دیاریکراو، بەڵام هەوکردنی لاوەکی زۆرجار هۆیەکەی زانراوە لە جۆری یەکەمدا ئەبێت هەوکردنەکە بۆماوەیی بێت لە ڕێگەی یەکێك لە جینەکانەوە لە دایکەوە بۆ کچەکەی نەك کوڕەکەی. نەخۆشی بۆماوەیی زۆر بە کەمی دەبێتە هۆی گۆڕان و شێوانی جومگە، بەڵام لە جۆری گۆڕانی لاوەکیدا فاکتەری تووش بوون کە زیاتر باوە ماندووکردنی هەڵەی جومگەیە لە بەرئەوە جومگەیەکی شێواو هەروەکو لە حەوزی منداڵی تازە لە دایك بوودا ڕوودەدات دەبێتە هۆی تێکچوونی نابەرامبەری هەردوو ڕووی کرکراگەکەو پاشان هەوکردنی جومگەی ئێسکەکان. هەروەها بوونی شێوارییەکی کۆن لە یەکێك لە جومگەکان دەبێتە هۆی دەرکەوتنی ئەم جۆرە هەوکردنە. ئەگەر ئێسکێکی شکاو بە ناڕێکی گیرسایەوە ئەوا جومگەی نزیکی ئەو ئێسکە ساڕێژ بووە ناڕێکە تووشی ماندووبوون دەبێت و دەبێتە هۆی تووشبوونی بە هەوکردنی جومگەی ئێسکەکان. ئەوانەی لە شوێنی دیاریکراودا کاردەکەن تووشی شێواوی جومگەدێن بەڕێژەیەکی زیاتر لەوانەی لە پشتی مێزەکانیانەوە کاردەکەن نموونەی لە سەرئەوە تووشی بوونی جومگەی ئانیشکە لەو کرێکارانەی کە ئیشی دریل (Pneumatic drill workers) دەکەن، هەروەها تووشبوونی ئەژنۆ (Kneejoint) لە کرێکارانی کارگەکانی خەڵووز (Cool minors)، پشت ئێشە لەوانەی بەشان باری قورس هەڵدەگرن. تەنانەت هەندێك جار وەرزشکاران تووشی ئەم ترسناکییە دێن. قەڵەوی (Obesity) فاکتەرێکی دیکەی تووشبوون بە هەوکردنی جومگەی ئێسکەکان بە تایبەتی لەو جومگانەی قورسی هەڵئەگرن وەکو جومگەی حەوز (Hips)، ئەژنۆ (Knees) ئەم هۆکارانەی باسکران کار لە کارتلێچەکان دەکەن کە هۆکارێکی سەرەکی تووشبوونە. لێکۆڵەرانی زانستی کار ئەکەن بۆ زانینی ئەو هۆکارەی لە پشتی ئەم پەککەوتنەیە. ئەوەی زانراو باسکرا ئەو گۆڕانکارییە ئاڵۆزەی لە پێکهاتەی کیمیایی کرکراگەکاندا ڕوودەدات زیاتر تووشی داڕزانی دەکا هەروەها هەندێك بەڵگەی نوێ هەن لە سەر ئەوەی هەندێك خوێی کالیسیۆم لە شلەی جومگەو کرکراگەکاندا دەبنە هۆیەك بۆ تووشبوون بە هەوکردنی جومگەکان.

ئەو نیشانانەی لە جومگەدا بەدیار دەکەون؛

یەکێك لە نیشانەکانی هەوکردنی جومگە ئازاری بەردەوامە لەگەڵ زەحمەت بینین لە ڕێ ڕۆشتنداو هەست کردن بە ڕەقبوونی جومگە.

ئەم نیشانانەش بە شێوەیەکی لە سەرخۆ لە ماوەی چەند هەفتەیەك یان چەند مانگێك بە تایبەتی لە تەمەنی ناوەڕاست و پیرەکاندا زیاد دەکاو پەرە دەستێنێت، بەڵام شێ و سەرما کاریگەریەکی باوەو کاریگەری بۆ سەر تەندروستی هەیە، هەروەها ڕووشانی جومگە ئازارەکە زیاد دەکاو دەبێتە هۆی هەڵاوسانی و پڕبوونی لە ناو هەرچۆن ماندووکردنی جومگەش نیشانەی قورستری لە ناڕەحەتی لێ دەکەوێتەوە. هەندێك جار ئازارەکە لە شەودا زیاد دەکات و ئەبێتە هۆی ڕاڕایی نەخۆش و بێ ئارامی.

هەندێك جار نیشانەکان زۆر بە خێرایی ڕوودەدەن بە پشوودان و حەسانەوە ئازاری نامێنێت بە چاوپۆشی لە چۆنیەتی حاڵەتەکە نیشانەکان یان سووکن یان مام ناوەندین بە جیاوازی نەخۆشەکان و ماوەی حەوانەوە یان ماندوبوون لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی دەگۆڕێت. لەم جۆرە هەوکردنانەدا پەککەوتن دیاردەیەکی دەگمەنە بەڵام بەردەوامی حاڵەتەکە بۆی هەیە ببێتە هۆی لاوازی ماسوولکەو چەواشەکردنی جومگە.

ئەنجامەکەی هەرچۆنێك بێت پێویستە لەوە بگەین کە هەوکردنی جومگە نەخۆشییەکە بە شێوەیەکی سەرەکی تووشی جومگەکان دەبێ و نابێتە هۆی گرژبوونی حاڵەتەکە وەکو بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی، کەمبوونی ئارەزووی خواردن و کەم بوونی کێش بە پێی ئەم لۆجیکەش ئەم

نەخۆشییە جیاوازییەکی بنەڕەتی هەیە لە هەوکردنی جومگەی ڕۆماتیزمیدا.

لەو جومگانەی تووشی هەوکردنی جومگەی ئێسکەکان دەبن

تووش بوونی جومگەکان پشت بەو هۆکارانە دەبەستێت کە پێشتر باسمان کردن. لە ژناندا ئێسکەگرێ (ئاوسانی ئێسك) یان گرێی بچووك لە هەردوو جومگەکانی دەستدا بەدەردەکەون پێیان دەڵێن گرێی هەبردن (Heberdens nodes) یان لە جومگەکانی پەنجەی ناوەڕاست ڕوودەدات کە شێوەیەکی دیاری هەیە هەروەها لەکۆتایی پەنجە کەڵە (Thumb) ڕوودەدات کە شێوەیەکی چوارگۆشەیی وەردەگرێت پەنجەکان ڕەق دەبن و لەگەڵ جوولەی دەستدا هەست بە ئازاری دەکەین. هەروەها بوونی نیشانەی بەهێز وەکو هەڵاوسان و سووربوونەوە بەڵگەیە بۆ بوونی هەوکردن لە جومگەکاندا هەندێك جار، لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە بتوانیت پەنجەکانت لە چنیندا بەکاربهێنیت بێ هیچ مەترسییەك، ئەم چەشنە هەوکردنانە لە ئێسکە یەکەمینەکاندا تووشی جومگەکانی نێوان ئێسکی مل (Cervical Spine) و دەفەی شان (Shoulder blade) هەروەها جومگەی ئەژنۆ و حەوز (Hip Joint) زۆر جار ڕۆیشتن و سەرکەوتن پەك دەخات، ئەم دوو جومگەیەش لە جومگە بە بەهاکانی هەڵگرتنی کێشی لەشن. سەیر نییە قەڵەوەکان زیاتر تووشی ئەم حاڵەتە دەبن زیاتر لە لاوازەکان. بەڵام تووشبوونی لاوان بە هۆیەکی دیکەوە تووشبوونێکی لاوەکییە. بەڵام لە کاتی تووشبوونی ئەژنۆکان ماسوولکەکانی پێشەوەی ڕان لاواز دەبێت جومگە بە زەحمەت بە تەواوی دەکشێت.

لە هەندێك حاڵەتی سەرکردوودا، ئەژنۆ بەدیوی دەرەوەدا دەنووشتێتەوە، ئەم حاڵەتەش پێی دەڵێن گێڕی (Bowlegs) یان بەرەو ناوەوە پێی دەڵێن لێدانی ئەژنۆ (Knock-Knee). لەوانەیە بەشی تووش بوو کڵاوەی ئەژنۆی دواوە بگرێتەوە بە تایبەتی لەو لاوانەی کە وەرزش دەکەن.

ئەو ئازارەی کە نەخۆش درکی پێدەکات لە ناوچەی حەوز لە ئەژنۆش Knee هەستی پێدەکات ئەویش بە هۆی وروژانی ئەو دەمارەی کە بە هەردوو جومگەکەدا دەڕوات. هەروەها قاچەکانیش گێڕدەبن و ماسوولکەکانی سمتیش (Buttock) لاواز دەبن، ناوچەی حەوز ناکشێت و قاچەکان لە یەکتری جیانابنەوە، لە ئەنجامی ئەم بارەشدا قاچەکانی کورت دەبنەوە، ئەم شێوانەش فشار دەخاتە سەر پشت بۆیە لە کاتی ڕۆیشتندا پشت ئێشە دەست پێدەکات. هەوکردنی جومگە ئێسکەکانی پێ بەتایبەتی لە پەنجە گەورەدا شتێکی باوە چونکە ئەم پەنجەیە لە هەموو جومگەکانی دی زیاتر قورسی هەڵدەگرێت. هەموومان مێخ (Bunion)مان بینیوە ئەم ئاوساوی و ئازارە هەمیشە بۆ لە پێکردنی پێڵاوی تەنگ دەیگەڕێننەوە هەروەها پاژنە بەرز. بۆ بەدبەختی پێڵاوی نوێ کە بۆ پێ گونجاو نییە زۆر جار کچانی هەرزەکار تووشی شێواندنی پەنجەو پێیەکان دەکات بە تایبەتی لەگەڵ چوونە ناو تەمەنەوە. زۆر کەم خەڵك هەن لە ژیانیاندا گلەیی یان لە ئازاری مل و پشتیان دەبێت ئەگەر جاربەجاریش بێت. هەرچەندە ئەم نەخۆشیانە چەند هۆکارێکیان هەیە دیارینیان ئەو گۆڕانکاری و شێواندنانەیە کە لە جومگەی بڕبڕەکانی پشت و دڕکە مۆخدا یان لە کارتلێجی بڕبڕەو لە چینە بازنەییە ڕوو تەختەکانی بڕبڕەدا ڕوودەدەن. ئەم چەشنە هەوکردنە پێی دەڵێن هەوکردنی جومگەی ئێسك لە بڕبڕەی پشت لەم حاڵەتەشدا هەوکردنی بڕبڕەکانی مل (Cervical Spine) ئازاری توندوتیژو دەرزی ئاژنی دەست و قاچ کەم جوڵاندنی دەست و قاچی لەگەڵە کە هۆکارەکەی خلیسکانی بڕبڕەیەکە لە مل یان لە پشت بە دواییەکدا. هەروەها ئازارو لاوازی ماسوولکەکان دەگەڕێتەوە بۆ فشاری یەکێك لە بڕبڕەکان لە سەر دەمار. ئەم حاڵەتەش زیاتر لە گەنجەکاندا ڕوودەدات نەك بەهۆی هەوکردنی بڕبڕەکانی پشتەوە، بەڵام لە هەندێك حاڵەتی درێژخایەندا هەندێك حاڵەتی ڕەق بوون ڕوودەدات کە جوڵەی پشت و مل پەك دەخات.

دەستنیشانکردن Diagnosis

دوای وردبوونەوە لە نیشانەکان نەخۆشی و درێژی حاڵەتەکە پزیشکی پسپۆڕ کاردەکات بۆ فەحسکردنی جومگە یان جومگە تووش بووەکان ئەویش بە پشت بەستن بە سرووشتی حاڵەتەکە وەکو شێوەی جومگەکانی تووشبوو شوێنی ئاوسانی ئێسك و دەنگی جیاکار کە لە جووڵەی جومگەکەوە دێ یارمەتی دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە دەدات. بەڵام لە حاڵەتی ئەو نەخۆشانەی هەست بە ئازاری پشت دەکەن پێویستە فەحسی توانای هەستکردن (Sensation) و هێزی ماسوولکەکان بکەن و بە بەکارهێنانی چەکوشی تایبەت (Hammer) دەست و قاچی نەخۆشەکە فەحس دەکرێت بۆ زانینی توانای ڕوودانی کاردانەوە، بەشەکانی دیکەی لەش تووشی هەوکردنی جومگەی ئێسك بن، بەڵام ئەو تێستانەی کە لەوانەیە بۆ دڵنیابوون لە دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە بگیرێتەبەر گرنگترینیان (X-ray)ە واتە ڕادیۆگرافی، هەرچەندە وێنەی تیشکۆیی (ڕادیۆگرافی) بۆ زانینی بڕی داڕزان و شێواندنی جومگەیە بەڵام تێستەکانی خوێن و سامپڵی خوێن کردارێکی سرووشتییە لەگەڵ ڕاکێشانی شلەی ناو جومگەکان بۆ ئەوەی دڵنیابین لەوەی هۆکاری دەرکەوتنی نیشانەکان جگە لە هەوکردنی جومگەکان شتێکی دی نییە.

ماویەتی بۆ ژمارەی ئایندە

گرێی منداڵدان چییە؟

دکتۆرە دڵسۆز جەلال
لەندەن

مەبەست لە گرێ چییە؟

-منداڵدان بەشێکە لە کۆئەندامی زاوزێی مێ، دیواری ناوەوە پێی دەوترێت ناوپۆشی منداڵدان، لە پاشدا بۆ دەرەوە چینی ماسولکە دێت کە زۆر ئەستورە، لەم چینەدا واتە لە بەشە ماسولکەییەکەدا گرێ دروست دەبێت. ئەم گرێیانە زۆر بە بچوکی دەست پێدەکەن و زۆر بە سستی ورده ورده قەبارەیان گەورە دەبێت، لە ماوەی 2-3 ساڵێکدا دەبنە هۆی تەنگوچەڵەمە بۆ ژنەکە، زۆربەی جار ئەم گرێیانە نابنە هۆی نەخۆشی خراپ (شێرپەنجە)، قەبارەی ئەم گرێیانە لە سەرە دەرزییەکەوە جیاوازن تا دەگەنە تۆپێك. گرێکان لە سەر چینی ماسولکە دروست دەبن، بەڵام هەندێك جار لە کاتی زۆر گەورەبونیاندا بەرەو ناوەوەی منداڵدان دەڕۆن، هەندێکیشیان بەرەو دەرەوە دەڕۆن، یا بەرەو حەوزی ژنەکە.

***ئایا ئەم گرێیانە لە ژندا زۆرن؟**

-گرێ بڵاوترین شتە کە لە ژندا ببینرێن، بەڵام ئاسان نییە بزانین ڕێژەی توشبوونی ژنان بەم گرێیانە چەندە. زۆربەی جار ژنان خۆیان هەست بە بوونی ئەم گرێیانە ناکەن، بەڵام دەتوانین بڵێین لە پەنجا ساڵیدا دەتوانین بڵێین ڕێژەکە یەك لەسەر پێنجی ژنان دەبێت. لە دەوروبەری چل ساڵیدا گرێکان زیاتر دەبینرێن، لەو ژنانەش کە منداڵیان نەبوە ڕێژەی ئەم گرێیانە زیاترە.

***چی دەبێتە هۆی دروستبوونی گرێ؟**

-بە تەواوی تا ئێستا نەزانراوە چی دەبێتە هۆی دروستکردنی ئەم گرێیانە، بەڵام ئەوە دەزانین کە پێش تەمەنی نائومێدی ئەم گرێیانە زۆرن، بەڵام لە پاش وەستاندنەوە لە سوڕی مانگانە، ئەم گرێیانە بچوك دەبنەوە، ئەمەش ئەوە ڕون دەکاتەوە کە دروستبوونی ئەم گرێیانەو گەشەکردنیان پەیوەندیان بە هۆرمۆنی مێ (ئیسترۆجین)ەوە هەیە. چونکە دوای وەستاندنەوەی سوڕی مانگانە ئیتر هێلکەدان ئەم هۆرمۆنە دروست ناکات. بۆیە ئیتر ئەو گرێیانە گەورە نابن و ورده ورده‌ش دەپوکێنەوە، هەروەها ئەم گرێیانە لە کاتی سکپڕیدا گەورەتر دەبن، چونکە لەو کاتانەدا هۆرمۆنی ئیسترۆجین زۆرتر دەڕژێت و زۆرجار بوونی ئەم گرێیانە دەبنە هۆی کێشەو گرفت بۆ ژنە سکپڕەکە. دەریش کەوتوە بوونی ئەم گرێیانە لەو ژنانەدا زۆرە کە لە خێزانەکەیاندا ئەم جۆرە گرێیانە لە ژنانی دیکەیاندا بینراون ئەمەش ئەوە دەردەخات کە بنەمایەکی بۆماوەییان هەیە.

***ئایا نیشانەکانی گرێی منداڵدان چین؟**

-زۆر ئافرەت هەست بە هیچ ناکەن، و هەر نازانن کە گرێشیان هەیە، زۆر جاریش پزیشکەکان لە کاتی لێتوێژینەوەدا هەستی پێدەکەن.

هەندێك ژن هەست بە ناڕەحەتییەك دەکەن، وەك هەست بەپڕبوون، یان قورسی، هەندێك ئافرەت تووشی خوێن لێڕۆیشتن دەبێت بە تایبەتی کە گرێکە لە کاتی زیاد گەورەبونیاندا بەرەو ناوەڕۆکی منداڵدان دەڕۆن، لەو ژنانەدا خوێنی بێنوێژی زیاتر دەبێت. هەتا وای لێدێت مەترسی خوێن بەربونیان دەبێت. گرێکان ئازاریان نییە، بەڵام ڕەنگە هەندێك ئافرەت هەست بە پشت یەشە بکەن، یا پێچ بە سکیاندا بێت. ئەگەر گرێکە زۆر گەورەبوو ئەوا ڕەنگە پاڵەپەستۆ بخاتە سەر کۆئەندامەکانی دەوروبەری، هەروەها

لە سەر میزەلدانو ژنەکە تووشی میزەچورکێ بکات، یا پەستان بخاتە سەر ریخۆلەو ژنەکە تووشی قەبزی (گرفت) بکات، دەریش کەوتووە کە هەندیك جار دەبیتە هۆی نەزۆکی، چونکە ئامارەکان دەریان خستوە کە 10٪ی هۆکانی نەزۆکی بوونی گرییە.

***ئایا چی بکەم ئەگەر گریم هەبوو؟**

–ئەگەر هەستت بە هەرچ نیشانەیەك کرد ئەوا بچۆ بۆ لای پزیشکەکەت، ئەو بۆت دەستنیشان دەکات کە چیت پیویستە.

***چۆن گرێ دەناسریتەوە؟**

–بە زۆری پزیشك دەتوانیت لە ریی لیئورینەوە گرێ دیاری بکات، رەنگە لە ریی سونارەوە باشتر دەرکەویتو ژمارەو جۆرو قەبارەی بە باشتر دەناسریتەوە.

***چۆن چارەسەری گرێ دەکریت؟**

–ئەمە پەیوەندی تەواوی بە نیشانەی گریکەو جۆرو قەبارەیەوە هەیە، بە زۆری چارەسەرەکە دوو جۆرە، یەکەمیان بە دەرمان لە ریگای پزیشکیەوە، دووەمیشیان لە ریگای نەشتەرگەرییەوە، لە هەندیك ژندا هەردووکی پیویستە. هەندیك جار لابردنی گریکە لەبەر لابردنی هۆکاری خوین بەربونەکەیە.

***نەشتەرگەری بۆ گریکە بریتییە لە چی؟**

–ئەگەر گریکە بوبیت بە هۆی تەنگوچەلەمە ئەوا نەشتەرگەری پیویستە، کە ئەویش دوو جۆرە:

1.نەشتەرگەری جیگەیی.
2.نەشتەرگەری تەواو.

یەکەمیان لەو ژنانەدا دەکریت کە گەنجو هیشتا حەز دەکەن مندالیان ببیت، ئەمەش بریتییە لە لابردنی گریکە. یان گریکانو هیشتنەوەی منالدانو هیلکەدان، ئەمەش مانای وایە کە کۆئەندامی زاوزێ بە هیچ جۆریك تیك ناچیت، ئەم نەشتەرگەرییە نزیکەی سەعاتیك تا دوو سەعات دەخایەنیت لە ژیر بەنجی تەواودا دریژی کاتی نەشتەرگەریەکە بەستراوە بە ژمارەو گەورەو بچوکی گریکانەوە. بەم جۆرە چارەسەرە ژنەکە دەتوانیت مندالی دیکەی ببیت، بەلام پیویستە ئەوە بزانریت کە رەنگە هەندیك جاری دی لە شوینیکی دیکەی منالداندا گریی نوێ دروست ببنەوە.

دووەمیان، نەشتەرگەری تەواو:

ئەمەش بریتییە لە لابردنی تەواوی منالدان، و زۆر جار دەست لە هیلکەدان نادریت، بۆ ئەوەی بەردەوام هۆرمۆنەکانی (ئیستروجینو پرۆجسترۆن) بریژیت، بە زۆری ئەم نەشتەرگەرییە بۆ ئەو ژنانە دەکریت کە زۆر دەکەونە سەر خوین لیرۆیشتن، و ئەوانەی کە ئیتر نایانەویت مندالی دییان ببیت. هەندیك جار پزیشك ناچار دەبیت هیلکەدانەکانیش لاببات، لەو حالەتانەدا پاش نەشتەرگەرییەکە پزیشك چەند حەپیك دەدات بە ژنەکە کە جیی هۆرمۆنەکانی بۆ دەگرنەوە.

***ئایا دەرمان سودی بۆ گرێ هەیە؟**

–دروست بوونو گەشەکردنی ئەم گرییانە بەندن بە هۆرمۆنی میوە (وەك باسمان کرد)، ئەو دەرمانەی بۆ ئەم مەبەستە بەکاردیت، کار دەکات بۆ کەمکردنەوەی رژاندنی ئەم هۆرمۆنەو کەمکردنەوەی، سەرەرای حەپی ئازارو حەپی ئاسن بۆ ئەوەی ژنەکە تووشی کەم خوینی نەبیت، بەو دەرمانانە زۆربەی جار گریکان دەپوکینەوە، یا زۆر بچوك دەبنەوەو ئازارەکانیان نامینیت.

***ئایا چ جۆرە دەرمانیك وەربگرم؟**

–ئەگەر تووشی خوین بەربونیکی زۆر بوبیت ئەوا پزیشکەکەت دەرمانیکت دەداتێ کە خوینی مانگانەت کەم بکاتەوە، کە بە زۆری بۆ ماوەی سێ مانگ بەکاردیت.

هەروەها دەرمانی ئازار کەم کردنەوە، بۆ نەهیشتنی ئازارەکە، و دژە هۆرمۆنیش بۆ کەم کردنەوەی هۆرمۆنی ئیسترۆجینەکەیە.

***ئایا لە کاتی چارەسەردا، سکم پردەبیت؟!**

–سکپربوون لە کاتی بەکارهینانی ئەو حەپانەی هۆرمۆنەکەت کەم دەکەنەوە، راست نییە، لە بەرئەوە پیویستە لەم ماوەیەدا بەرگرییەکی باش بکەیت لەسك، بەریگای دی نەك بەکارهینانی حەپی دژە سکپربوون، وەك بەکارهینانی لاستیك یا هەر ریگایەکی دی.

***ئایا دەتوانم پاش چارەسەرکردن مندالم ببیت؟**

–زۆر جار ژن لە بەر نەزۆکی دەچیت بۆ لای پزیشك. لە کاتی گەرانو پشکنینی پزیشکدا گریکە دەدۆزیتەوە، ئەوەش بزانە مەرج نییە بوونی گرێ ریگا لە سکپربوون بگریت، ئەگەر گریکە زۆر گەورەبوو، رەنگە ببیتە هۆی تیکدانی مندالەکە یا لەبارچوون، یا رەنگە ئەگەر لە خوارەوەی منالدانەوە دروست بووبوو ببیتە هۆی ریگاگرتن لە مندالبوون، بەلام پاش چارەسەری تەواو بەلێ سکپربوون دەرفەتی زیاتری بۆ دەرەخسیت بە تایبەتی ئەگەر گریکان هۆیەك بوبن لەم بارەیەوە.

ئەو ڕێگایانەی چارەسەری زوو ڕژاندن دەکەن

پەرچڤەی: سەرهەنگ قەرەداغی

گومان لەمەدانیە زوو ڕژاندن یەکێکە لە گەورەترین ئەو کێشە سێکسیانەی دووچاری پیاوان دێتو دەبنە هۆی ناڕەحەتی ژیانی هاوسەری.

ئەم کێشەیە دوو حاڵەتی هەیە، یەکەمیان ڕژاندنی بێئاگایی. خێرای، تواو لەگەڵ دەستپێکردنی کاری سێکسیدا، بۆئەوەی ژنەکە بگاتە لوتکەی چێژ (ئۆرگازم). حاڵەتی دووەمیشیان کە زۆر مەترسیدارە ئەوەیە پێش چوونە ناوەوەی ئەندامەکە، تواوەکە دەڕژێت، ئیتر کارە سێکسییەکە ڕوونادات.

ئەو پیاوەی ناتوانێت دەست بگرێت بەسەر کاتی ڕژاندنەکەداو دوای بخات بۆ ئەو کاتەی هەر دوو جەستەکە وەک یەکیان لێدێتو پڕدەبن لە حەزو ئارەزو خۆشی.. وردە وردە ئەو هەستەی تێدا دروست دەبێت کە بێ توانایە.. هەموو سەرنەکەوتنێك لای پیاوەوە سەرنەکەوتنێکی دیکەی بەدواوەیە، ئەمەش ئائارامیو دڵەڕاوکێی لا دروست دەکاتو وای لێدەکات جووت بوون لای ببێتە کارێکی گران کە چاوەڕێی ئەدەکرد.

زۆربەی هەرە زۆری حاڵەتەکانی زوو ڕژاندن لە ئەنجامی زۆری هەستداریەتی کۆئەندامی سێکسی نێرەوە دەبێت.

کاتێك کۆئەندامی نێر زۆر هەستدار دەبێت، ئەوا پەرچە کۆئەندامی دەمار تیایدا خێرا دەبێت، واتە وەڵامدانەوەی جەستە زۆرتر دەبێت لەوەی ئەو دەیەوێت. لەوانەیە هەستداریەتە زۆرەکە جەستەیی بێت. لەو کاتەدا لەرزی زوو ڕژاندن لەگەڵ بەریەککەوتنی دوو

جەستەکەدا یەکسەر ڕوودەدات.

لەوانەشە سۆزداری بێت، ئەو پیاوەی سۆزەکەی زۆر قوڵ بۆتەوە، و ئەو پیاوەی هیچ دڵەڕاوکێیەکی دەربارەی کاری سێکسی نییە، هەردوکیان توانای ئەوەیان نییە بەرگەی هەڵچونی هەروژاندنە سێکسیە توندەکە بگرن بۆ کاتێکی کەم نەبێت.

ساڵانێکی زۆرە پزیشکان‌و بایۆلۆژستەکان لە هەوڵی ئەوەدان بگەنە چارەسەرێکی کاریگەر بۆ کێشەی زوو ڕژاندن‌و لەم پێناوەدا زۆر ڕێگا تاقیکرانەوە، بەڵام سەرکەوتنیان بە دەسیت نەهێنا.

لاوی نوێ، ئەگەر لەگەڵ بەرکەوتنی جەستەدا، تووشی حاڵەتی زوو ڕژاندن بوو، کێشەیەکی گەورە نییە، چونکە لە توانایدا هەیە لە پاش ماوەیەکی کەم کارەکە دەست پێ بکاتەوەو ئەوسا جوتبوونەکە درێژتر دەبێتەوەو ئاسایی ڕوودەدات، بەڵام بۆ پیاوانی دی کارێکی ناخۆشەو، ئێستا هەوڵێکی زۆر دەدرێت بۆ چارەسەری کێشەکەیان.

لە زوودا مەڵحەمە سڕکەرەکان تاڕادەیەك بۆ ئەو پیاوانە بەسود بوون، ئەندامی نێر پێش جووتبوونەکە بە مەڵحەمەکە چەور دەکرا، وای لێدەکرا کەمتر هەستداریەتی بۆ کارەکە هەبێت‌و توانای لێخشاندنێکی زۆری هەبێت.

هەروەها هێورکەرەوەکانی دەماریش لە هەندێك باردا بەسودن، و لە حاڵەتەکانی دیکەشدا نوستنی موگناتیسی سودی هەبوو، گەلێك لە پیاوانیش دەیانتوانی لە کاتی کارە سێکسیەکەدا بیری خۆیان بەشتی دیکەوە پڕ کار بکەن، بەوە ماوەیەکی باش درێژەیان پێدەدا، هەندێك کەس لەو کاتەدا کێشەیەکی حسابی گران حەل دەکەن، هەندێکی دی پیتەکانی زمانەکە بە دوای یەکدا ڕیزدەکەن، بەڵام زۆربەی ئەم ڕێگایانە زۆر سەرکەوتنیان بەدەست نەدەهێنا، یا لای هەندێك باش بوو، بەڵام بۆ هەندێکی دی بێ سود بوون.

پزیشکەکان ڕێگایەکیان دۆزیەوە کە بوارێکی باشی چارەسەر دەڕەخسێنێت. ئەم ڕێگایەش لە سەر تیۆری کەمکردنەوەی هەستداریەتی دانراوە، بەڵام پەنا ناباتە بەر ڕێگای دەرمان یا دەروون بەکارهێنان، بەڵکو هەوڵی ئەوە دەدات چارەسەرێکی هەمیشەیی بێت لە ڕێگای ڕاهێنانی شێوەی وەڵامدانەوەکەی جەستەوە لای پیاو، بەشێوەیەك پێویستی بە بڕێکی زۆرتر هەروژاندن بێت بۆ جوڵاندنی ئەو پەرچە دەمارەی کۆنترۆڵی کاری ڕژاندنەکە دەکات.

زۆر ڕێگا هەیە بۆ بەکارهێنانی ئەم ڕێبازە، هەر هەمووشیان ڕێگای ئاسانن، مرۆڤ سەری سوڕ دەمێنێت لە ساکاریاندا، هەمووشیان ژن‌و مێرد دەتوانن بەکاری بهێنن ئەگەر حەزیان لە هاوکاری هەبوو بۆ سەرکەوتن بەسەر ئەم کێشەیەدا. چاکسازیش خێرایە، خۆشی دەخاتە دڵی ئەوانەی حەزیان لە ژیانێکی هاوسەری بێ‌کێشەیە.

ڕێگای یەکەم: پێی دەوترێت چارەسەری کاریگەر. کە دکتۆر جێمس سیمانس مامۆستای کۆلێژی پزیشکی زانکۆی دیوك هێنای، بریتییە لەوەی کە ژن بەدەستی ئەندامی پیاوەکەی بهەروژێنێت تا ئەو ڕادەیەی دەگاتە نزیك دەبێتەوە لە ڕژاندن، لەو کاتەدا پیاوەکە ئاماژە بۆ ژنەکەی دەکات کە ئەو کارە ڕابگرێت، کاتێك هەستەکە وردە وردە نامێنێت. ژنەکە دیسانەوە ئەو کارە دەکاتەوەو بە ئاماژەی پیاوەکە سەر لەنوێ کارە دەوەستێنێتەوە. چەند بارەکردنەوەی ئەم

کارە، دەبێتە هۆی ئەوەی لای پیاوەکە جۆرێکی تایبەتی لە وەڵامدانەوەی سێکسی دروست دەبێت تیایدا هەروژاندن دەبێتە کارێک کە لە توانادا هەیە هەڵبگیرێت و بەوەش پژاندن دوادەکەوێت. ئەوەندەی پێ ناچێت پیاوەکە هەست دەکات دەتوانێت بە پێی ئارەزوی خۆی پژاندن دوا بخات.

لە بەرئەوەش کە پژاندنی بەهۆی تەربوونی ئەندامی نێرەوە هێواشتر دەبێتەوە، دکتۆر سیمانس ئامۆژگاری ئەو پیاوانە دەکات کە مەڵحەمێکی هێمن لە کاتی جوتبوندا بەکاربهێنن ئەگەر ویستیان هەستداریەتی کەم کەنەوە.

ڕێگای دووەم: دکتۆر جوزف وولپ هێنای، کە زانایەکی دەرونییەو بە ڕێگاکەی دەڵێن: ڕێگای ڕەفتاری. دکتۆر وولپ، سەیری کرد زۆربەی جار پەککەوتنی سێکسیو زوو پژاندن بە هۆی دڵەڕاوکێ یا ترس لە باری سێکسیەکەوە دێت، لەوانەشە ئەم دڵەڕاوکێیە زیاتر بێت.

ئەو پیاوەی زۆر لە پەککەوتن دەترسێت و ئەو هەستەی بۆ دێت کە ڕەنگە نەتوانێت بەسەرکەوتویی کارە سێکسیەکە بکات، لەوانە زیاد لە پێویست هەستداریەتی بۆ بارە سێکسیەکە هەبێت، بە شێوەیەک کاتێک ئەو ژنە ماچ دەکات کە حەزی لێدەکات، ئەوە ترسەکانی دەهروژێنێت و پەرچە دەماری پژاندن چالاک دەکات.

دکتۆر ولپ لەو تاقیکردنەوانەی کردونی بۆی دەرکەوت، کە ڕەواندنەوەی هەستداریەتی پیاو لەو کاتانەدا بەشێوەیەک کە ئارەحەتی بۆ دروست نەکات، توانای ئەوەی دەداتێ کە بتوانێت دان بە خۆیدا بگرێت و پژاندنەکە دوابخات.

بە پێچەوانەی ڕێگاکەی سیمانسەوە، لەم ڕێگایەی دکتۆر وولپدا، پێویست ناکات ژنەکە هیچ جوڵەیەک بکات کە ببێتە هۆی زیادکردنی هەروژاندنی سێکسی یا بەجێهێنانی هیچ داواکاریەکی سێکسی ئەو ڕێگاکەی دکتۆر وڵپیش بریتییە لەوەی کە ئەو ژن و مێردە هەوڵبدەن سێکسی نزیک ببنەوە، بێ ئەوەی هیچ یەکێکیان چاوەڕوانی ئەوەبن کە کاری سێکسی ئەنجام بدەن، لە جێگادا، چالاکی سێکسی بکەن بەشێوەیەک کە پیاوەکە بتوانێت بیکات بێ ئەوەی تووشی دڵەڕاوکێ ببێت، واتە چی دەتوانێت بیکات یا حەزی چۆنە، و لەوەزیاتر نا.

لەو کاتەدا چونکە هەستی وایە کە مەرج هێنانەوە یا پژاندن واتە تەواوکردنی کارە سێکسییەکە نییە، لەبەرئەوە ناترسێت. و پیاوەکە بەوە هەست بە دڵنیایی و ئارامیەکی زۆر دەکات، دەتوانێت چەند بیەوێت خۆی هیلاک بکات و زۆر بەتوندی ژنەکەی باوەشی پیا بکات بێ ئەوەی هیچ ترس و دڵەڕاوکێیەکی بۆ بێت.

هەرچۆنێک بێت هەردوو ڕێگاکە پێویستیان بە هاوکاری هەردوولا هەیە چونکە گومان لەوەدا نییە هیچ یەکێک لەم دوو ڕێگایە سەرناکەوێت ئەگەر ژنەکە یارمەتی پیاوەکە نەدات بۆئەوەی بەسەر کێشەکەیدا سەرکەوێت، ئەوەش بەوە دەبێت کە پیاوەکەی هەر خۆش بوێت و هانی بدات و خۆیی لە ڕەخنە لێگرتنی دووربخاتەوە، یا لەوەی کە داوای سێکسی لێبکات.

لەوانەشە پژاندن لە کاتی ڕەچاوکردنی هەر یەکێک لەو ڕێگایەدا ڕووبدات و پێویستە ژن و مێرد چاوەڕێی شتی وابن، بەڵام لە ئەنجامدا چاک دەبێت، و هەرکاتێکیش پیاو هەستی بە چاک بوون کرد، ئیتر ئەو هەستی سەرنەکەوتن و دڵەڕاوکێیەی جارانی نامێنێت.

دکتۆر سیمانس، ئامۆژگاری ئەو پیاوانە دەکات کە وا زوو چاک نابنەوە، کە هەوڵی ئەوە نەدەن کاری سێکسی بکەن لەو کاتانەدا، بەڵکو تەنها بە پەنجە هەروژاندن لە ئەندامی ژنەکانیاندا دروست بکەن تا دەیاگەیەننە ئۆرگازم.

دەبێت لە کۆتاییشدا ئەوە بڵێین کە مەرج نییە هەمووکاتێک ئەم ڕێگایانە بەتەواوی چارەسەرسازبن، چونکە لە هەندێک حاڵەتدا زوو پژاندن نیشانەیەکی تێکچوونی تەندروستی گشتییە لە پیاوەکەدا، چارەسەری ئەو تێکچوونە دەستەبەری چاکبوونەوەی حاڵەتەکەشە. هەندێک جاریش نیشانەیەکە بۆ ڕق بوونەوەیەکی درێخایەن لە ژنەکە. لەم حاڵەتەدا، دەبێت چارەسەری دەروونی بەکاربێت.

لەوانەیە هەموو پیاوێک جار جارەیەکی کەم تووشی زوو پژاندن بێت، ئەگەر زوو پژاندن زۆر کەم کەم بوو، واتە ماوەی زۆر لە نێوان جارێک بۆ جارێکی دی زۆر بوو، هیچ شوێنی نیگەرانی نیەو بە نەخۆشی دانانرێت.

سەرچاوە:
Edward Winfrof
(Sexolgy)

ئاو
گەوهەری ژیانە

هیوا ساڵح ئەحمەد
شیکار لە نەخۆشخانەی سلێمانی

ئاو بە ژمارە:

زەوی تاقە ئەستێرەیەکی گەردوونە ئاوی هەبێت، هەر بۆیە لە دوورەوە شین دەکاتەوەو بە ئەستێرەی شین ناسراوە، سەرنج بدەرە ئاو پێدەچێت سەرەتا شتێکی زۆر سادە بێ بەلاتەوە، ئاوی خاوێن بێ تام و بێ ڕەنگ و بێ بۆنە، بەڵام مەرج نییە هەمیشە وا بکەوێتەوە. ئاو توخمێکی زیندەگی فرە بە بەهای ژیانە، لە کوردەوارییدا گوتراوە ئاو و ئاوەدانی. هەر جێیەك کەم ئاو بێ ژیان لەوێدا فرە سەختە.

ئاو پێویستییەکی سەرەکی ژیانی مرۆڤ و هەموو بوونەوەرێکە، ژیان لە ئاوەوە دەستی پێکردووەو هۆکارێکی بەردەوام بوونیەتی. دەشێ مرۆڤ چەندین ڕۆژ بە بێ خۆراك هەڵبکات و ژیانی بگوزەرێنێت، بەڵام بە بێ ئاو ژیانی لە چەند ڕۆژێکی کەم تێپەڕناکات، زیندوێتی هەموو بوونەوەرێك هەر لە ئاوەوەیە، ئاو لە هەموو ماددەیەکی دیکەی سەرزەوی زۆرترەو زۆریش بەکاردەهێنرێ، لە چواریەش سێبەشی سەر گۆی زەوی (74٪) ئاو داپۆشیوەو لەوە (97٪) ی لە زەریاکاندایە و (3 ٪) یشی ئاوی سازگارەو لەمیشیان (77٪) ی بە شێوەی سەهۆڵەو (22٪) یشی لە ژێر خاکدایەو (1٪) یشی لە دەریاچەو ڕووبارەکاندایە بەمجۆرە قەبارەی هەموو ئاوی سازگار تەنها 326 ملیۆن میلی سێجایە.

ئاو بە شێوەی هەڵم لە ئەتمۆسفێردایە یا لە ڕووبارو جۆگەو دەریاچەو دەریاو زەریاو لە ژێر خاکدایەو مەنگ نابێت و بەم کردارە ئاڵۆزەی هاوسەنگ ڕاگرتنی سروشتی بوون بە هەڵم و بارانبارین و شەونمی گەڵای درەختەکان و ... جوڵەی ئاوی جۆگەو ڕووبارەکان و داچۆڕانی ئاو لە شاخەبەردینەکان و ... دەگوترێت سووڕی هایدرۆلۆجیای ئاو.

قەبارەی هەموو ئەو ئاوەی لە سروشتدایە بە 1370 ملیۆن کیلۆمەتری سێجا خەمڵێندراوە، قەبارەی ئاوی سازگاری ئاو دەریاچەو ڕووبارو ئاوی ژێرزەوی (500000 ـــ 1000000) کیلۆمەتری سێجایەو، قەبارەی شاخە سەهۆڵبەندەکانی هەردوو کیشوەری بەستەڵەکی باکورو باشور 20 کیلۆمەتری سێجا ئاوی سازگارە. دوواجار 50000 کیلۆمەتری سێجا بە شێوەی هەڵم و هەور لە ئەتمۆسفێردایە، ساڵانە بڕی 500000 کیلۆمەتری سێجا ئاو دەبێتە هەڵم.

سەرباری هەموو ئەمانە، ئاو هاوتای بایۆلۆجیای ژیانەو پێکهاتەیەکی گرنگ و سەرەکییەتی، (60 ـ 70٪)ی پێکهاتەی گیانەوەرە باڵاکان ئاوەو، لە بوونەوەرە دەریاییەکانی وەک قەندیلی دەریا (Jelly Fish) و قەوزەدا ڕێژەی ئاو لە پێکهاتنیاندا دەگاتە (98٪). لەشی مرۆڤیش لە سێ بەشی دوو بەشی (نزیکەی 50- 60 ٪) لە ئاو پێکدێت، لە (75 ٪) ی لەشی منداڵ هەر ئاوەو مێشکی مرۆڤ نزیکەی (75 ٪) ی ئاوە.

خشتەی (1)

قەبارەو دابەشبوونی سامانی ئاو

شوێن	قەبارەی ئاو (10^{15} گاڵۆن)	ڕێژەی سەدی
زەریاکان	362000	94.2
هەردوو بەستەڵەکی باکورو باشور	63500	1.65
دەریاچەکان	60.5	0.016
شێی خاک	21.5	0.006
هەڵمی کەش و هەوا	3.7	0.001
ڕووبارو جۆگە	0.32	0.0001
ئاوی ژێرزەوی	15800	4 13
ئاوی ژێرزەوی تا قوڵایی 5 مەتر	1160	0.28

ئاوو دانیشتوان

زیادبوونی ژمارەی دانیشتوانی سەرگۆی زەوی لەگەڵ خۆیدا پێویستی ئاویش زیاتر دەکات و ڕۆژبەڕۆژ مامەڵەکردن بە سامانی ئاو گیرگرفتی زۆری لێپەیدادەبێتو، بە پێی چەند لێکۆڵینەوە کە لە کەنەدا و بەریتانیاو ئەمەریکا کراون پێویستی ڕۆژانەی تاکە کەسێک (کێشی 60 کیلۆگرام بێت) تێکڕا دوو لیترە لە ڕۆژێکدا، ئەم بڕە بە پێی کەش و هەواو جوگرافیای ناوچەو چالاکی مرۆڤ و وەرز و ئاستی ڕۆشنبیری کۆمەڵ دەگۆڕێت، پێویستی ڕۆژانەی ماددەخۆراکییەکان کە مرۆڤ لەڕێی ئاوەوە وەریدەگرێت لەسەر بنەمای کێشی لەش (ملگرام/کگم یا مایکرۆگرام/کگرام) هیچ زیانێکی لێناکەوێتەوە ئەگەر لە ئاستی سروشتیدا بن، دیارە مرۆڤ ناتوانێت پابەند بێت بەو بڕە سروشتییەی کە بۆی دەستنیشان کراوە، مەرجە ئاوی سەرچاوەیەک بۆ ماوەیەکی درێژخایان نەخورێتەوە کە بڕی توخمێک یا چەند توخم تێیدا لە ئاستی ڕێگەپێدراو بەرزتر بێت.

ئاوی سازگار بێ تام و بێ بۆن و بێ ڕەنگە، گەر تام و بۆنی هەبێت بە کرداری سروشتی یا بایۆلۆجی (وەک میکرۆب و بەکتریا) یا بە ماددەی کیمیایی یا بەرهەمی لاوەکی پاکژکردنەوەو پاڵاوتنی ئاو (وەک کلۆر) یا بەمانەوەی لە تانکیداو لە کاتی دابەشکردنیدا پیسبووە. بێگومان پیسبوونی ئاو هەمیشە بە هۆی کاری مرۆڤەوە بووەو دەبێت.

کەمی ئاو یەکێک لە کێشە هەرە گرنگەکانی ئەم سەردەمە، تا ساڵی 1995 زیاتر لە یەک بلیۆن کەس لەو وڵاتانەی داهاتی تاکەکەسیان کەمە یا مامناوەندییەو، سەرباری 50 ملیۆن کەس لەو وڵاتانەی داهاتی تاکەکەس تێیدا بەرزە ئاوی خواردنەوەو ئاوی پێویستی ڕۆژانەیان کەم بووەو بێگومان ئێستا کەمتریش بووە، هەروەها (25٪) ی دانیشتوانی جیهان (5.7 بلیۆن) کەس و 2 بلیۆن کەس ئاوەڕۆو پاشەڕۆی ڕۆژانەیان بە شێوەیەکی دروست لێدوور نەخراوەتەوە، ساڵانە زیاتر لە 5 ملیۆن کەس (بە زۆری منداڵ) بە هۆی ئەو نەخۆشیانەوە دەمرن کە ڕاستەوخۆ پێوەندی بە ئاوی پیسبووەوە هەیە.

ئاوی خواردنەوە لە پلەی گەرمی نزمدا سازگارە وەک لە پلەی گەرمی بەرزدا، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ئاو بۆ گەشەی بەکتریا لەبارەو ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی تام و ڕەنگ و بۆنی بگۆڕێت. ئاو بە شێوەیەکی گشتی بەدەگمەن لە سروشتدا دەست دەکەوێت کە 100٪ خاوێن بێت. تەنانەت کاتێک باران دادەکات تەپوتۆزی ناو هەواو گازی ئۆکسجین و دوانۆکسیدی کاربۆن و گازی دیکەی تێدا دەتوێتەوە، لەسەر زەویش لەگەڵ خۆیدا گڵ و خۆڵ و ماددەی جۆراوجۆر ڕادەماڵێت و بەکتریاو بەرهەمی شیبوونەوەی ماددەی ئەندامی و نایترەیت و نایترایت و ئەمۆنیاو دوانۆکسیدی کاربۆنی تێدایەو تا ماوەیەک دەمێنێتەوە. ئەو بارانەیش کە دادەکات کاتێک بەناو خاکدا ڕۆدەچێت بەکتریاو ماددەی ئەتواوەی تێدا نامێنێت و خوێی جۆراوجۆری ناو چینەکانی زەوی تێدا دەتوێتەوە.

خشتەی (2)

پیسی نەتواوەی ئاو ئاوو کاریگەرییەکانی

پیسی	کاریگەرییەکەی
بەکتریا	نەخۆشی لێدەکەوێتەوە
قەوزە	ئاو لێڵ دەکات وڕەنگ و بۆنی دەگۆڕێت
قوڕو لیتەو ملێ	ئاو لێڵ دەکات

خشتەی (3)

پیسی تواوەی ناو ئاوو کاریگەرییەکانی

پیسی تواوە		کاریگەرییەکەی
خوێ	ئایۆنی بارگە موجەب	کالسیۆم : ئاو ناساز دەکات
		مەگنسیۆم : ئاو ناساز دەکات
		ئاسن : ئاو ناساز دەکات و ڕەنگی ئاو دەگۆڕێت
		مەنگەنیز : ئاو ناساز دەکات و ڕەنگی ئاو دەگۆڕێت
	ئایۆنی بارگە سالب	بیکاربۆنەیت : ئاو تفت دەکات
		کاربۆنەیت : ئاو تفت دەکات
		گۆگردات : سکچوون
		کلۆرید : تامی ئاو دەگۆڕێت
		فلۆرید : ڕەنگی ئاو دەگۆڕێت و بە بڕی بەرز ددانی پیکلۆر دەبێت
	ماددەی ئەندامی	تام و ڕەنگ و بۆنی ئاو دەگۆڕێتو ژاراوییە

خشتەی (4)

گازی تواوەی ناو ئاوو کاریگەرییەکانیان

گازی تواوە	کاریگەرییەکەی
ئۆکسجین	دلخوران ، هۆکارێکی ئۆکساندنە
دوانۆکسیدی کاربۆن	ترشێتی ئاو زیاد دەکات
گۆگردیدی هایدرۆجین	ترشێتی ئاو زیاد دەکات، کارکەرێکی لێکردنەوەیشە
ئامۆنیا	ماددەیەکی سووتێنەرە
نایترۆجین	کاریگەر نییە

دابەشبوونی ئاو:

ئاو بە شێوەیەکی سەرەکی بەمجۆرە دابەشکراوە:

یەك/ ئاوی سەر ڕووی زەوی (Surface Water) هەموو ئەو ئاوانە دەگرێتەوە کە لەسەر ڕووی زەویدا لـە دەریـاو ڕوبـارو چـەم و گۆم و دەریاچەو زۆلکاوەکاندا هەن.ئەم سەرچاوانە بە ماددەی ئـەندامی و نائـەندامی پیشەسـازی و کشـتوکاڵی پیـس دەبـن و زۆربوونی دانیشتوان و پێویستی هەرچی زیاتر بە ئاوو چڕبوونـەوەی چالاکییە پیشەسازییەکان بەسەر ئەم سەرچاوانەوە دەبنە مایەی پیسبوونیان، هەر لەبەر ئەوەیە زۆریەیان بە مـاددەی کیمیـایی جۆراوجۆر و بەکتریاو ... پیس دەبن.

دوو/ ئـاوی ژێرزەوی (Ground Water): گـەر بـە دووی سووڕی سروشتی ئاوەوە بین دەبینین بەشێکی ئاو (بارانـاوو بەفرو تـەرزە) دەگاتـە چینـەکانی ژێـرزەویو لـە عـەمارلودا کۆدەبێتـەوە. پاشتر لە بـیر یا کانی یـا کارێزدا دەردەکەوێتـەوە. دەشـێت ئـاوی ژێرزەوی لە ڕوبارو دەریاچەکانەوە پەیدابێت.

سیفەتی کیمیاییو بایۆلۆژی ئاوی سەرزەوی و ژێرزەوی بە پێـی هـەبوونی مـاددەی ئـەندامیو نائـەندامیو گیانـەوەرو زینـدەوەری وردیلەو...... دەگۆڕێت. سیفەتێکی گرنگی ئاوی ژێرزەوی هـەبوونی ماددەی کانزاییەو لە ئـاوی سـەرزەوی جیایدەکاتـەوە کـە زۆرجـار ناسازە (Hard Water). لەبەرئـەوە مـرۆڤ ئـاوی ژێـرزەوی بـە بیری قووڵ (Deep Well) یا لە 100پێ قوڵتر نەبێت (Shallow Well) بەکاردەهێنێت. بەڵام ئاوی کانی و کارێزەکان ساردەو لەو ناوچانـەیش گرکـان (برکـان)ی تێدایـە گەرمـە، هێنـدێ کـانیش ئاوەکەی ترشە هەروەك لە بناری شاخی ئاشداخی ناوچـەی سـەنگاو ئاوی یەکێ لە کانییەکانی ترشە، یـا کانزاییـەو پڕیـەتی لـە خوێـی ئاسن یا گۆگرد یا مەنگەنیزو ... وەك ئاوی بانیخێلان. هەروەها ئـەو ئاوانەی لە کوردسـتاندا بـە گـەرلو ناسراون وەك گـەرلوی خورمـاڵ و گوندی هێرۆی ناوچەی پشـدەر ئـەم ئاوانـە بڕی گۆگردیـان بـەرزەو خەلکی بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانی پێست لەوانە گـەڕی بـەکاری دەهێنـن. بـە گشـتی ئـاوی ناوچـە کوێسـتانەکانی کوردسـتان سازگارترەو بـڕی خوێـی تـواوەی تێدا کـەمترە لـە چاو ناوچـەکانی گەرمیان کە بڕی خوێی تواوەی تێدا زۆرترە.

خشتەی (5)

جۆری ئاوو سیفەتەکانی وەك سەرچاوەی ئاوی خواردنەوە

سەرچاوەی ئاو	سیفەتەکانی
ئاوی سەرزەوی (ڕووبارو دەریاچەو دەریاچەی دەستکردو عەمارلو)	پلەی گەرمی جێگیر نییەو زۆریەیان پیسبوون و لیڵن و زیندەوەری وردیلەیان تێدایەو قەوزە تێیدا گەشەدەکات و

	بە زۆری بۆگەنن.
ئاوی ژێرزەوی (بیرو کانیو کارێز)	پلەی گەرمی جێگیرەو لە ڕووی کیمیاییو بایۆلۆجییەوە کەمتر پیس دەبن و خوێی کانزایی تێیدا زۆرترەو هێندێکیان گەرم نین و میکرۆبی تێدا کەمە.
بارانئاو	ئاوێکە ئاساز نییەو پیس نەبووە، کاتێک بە ناو خاکدا تێپەردەبێت پیس دەبێتو بە زەحمەت گل دەنرێتەوە.

ئاوی خواردنەوە

ئاوی خواردنەوە بێتام و بێ بۆن و بێ ڕەنگەو ، گونجاندنی بۆ خواردنەوە لەسەر بنەمای سیفەتە کیمیاییو بایۆلۆجییەکانیەتی لە هەبوونی خوێی تواوەو ماددەی کانزاییو ئاوێتەی ئەندامیو نائەندامی مەرجە برەکانیان لە ئاستی ڕێگەپێدراو بێ و هیچ جۆرە میکرۆبێکی تێدا نەبێ، تا لەشساخی مرۆڤ بخاتە مەترسییەوە. هەروەها دەبێت ڕوون بێتو هیچ جۆرە تەنێکی ڕەق و نەتواوەی تێدا نەبێت.

ئەو پێوەرانەی بۆ ئاوی خواردنەوە دانراون لە ولاتێکەوە بۆ ولاتێکیدیکە دەگۆڕێن و لەڕووی هەبوونی کانزا جۆریەجۆرەکان و خوێی تواوەوە پشت بە جوگرافیاو جیۆلۆجیای ناوچەکەو هەروەها وەرزو ... دەبەستێت. بەلام بەشێوەیەکی گشتی جێگیرەو بەپێی کاریگەری بۆسەر لەشساغی مرۆڤ دیاری دەکرێت ، پێوەرێکی گشتی لەلایەن ڕێکخراوی تەندروستی جیهان (WHO)وە دانراوە و تێیدا هەلومەرجی ناوچەکانی جیهان لەڕووی جوگرافیا و جیولۆجیاو وەرزو ....بەگشتی لەبەرچاو گیراوە .

خشتەی (6)

پێوەری ڕێکخراوی WHO بۆ ئاوی خواردنەوە

جۆری پشکنین	هێمای کیمیایی	بڕی ئاسایی
پلەی ترشێتی (	pH	8-7
توانی هایدرۆجینی)		
گەیاندنی کارەبایی	EC	
تەنی ڕەقی تواوە	TDS	1000 ملگرام/لیتر
سۆدیۆم	Na^{+}	200 ملگرام/لیتر
کالیسیۆم	Ca^{+2}	200 – 75 ملگرام/لیتر
پۆتاسیۆم	K^{+}	3-2 ملگرام/لیتر
کلۆراید	Cl^{-}	250 ملگرام/لیتر
فلۆراید	F^{-}	1.5 ملگرام/لیتر
نایترەیت	NO_3^{-}	50 ملگرام/لیتر
گۆگردات	SO_4^{-2}	250 ملگرام/لیتر
فۆسفات	PO_4^{-3}	2 ملگرام/لیتر
ئاسن	Fe^{+3}	0.3 ملگرام/لیتر
مەگنیسیۆم	Mg^{+2}	150-30 ملگرام/لیتر
مەنگەنیز	Mn^{+2}	0.5-0.1 ملگرام/لیتر
مس	Cu^{+2}	2-1 ملگرام/لیتر
کادمیۆم	Cd	0.01ملگرام/لیتر
کرۆم	Cr^{+6}	0.05 ملگرام/لیتر
قورقوشم	Pb^{+2}	0.05ملگرام/لیتر
زەرنیخ	As	0.05 ملگرام/لیتر
سیانید	CN	0.2 ملگرام/لیتر
جیوە	Hg	0.001 ملگرام/لیتر
زینک	Zn^{+2}	3 ملگرام/لیتر
فافۆن (ئەلەمنیۆم)	Al^{+3}	0.2 ملگرام/لیتر
ئاسازی (Hardness)	TH	500-100 ملگرام/لیتر
تفتێتی (Alkalinity)	Alk	200 ملگرام/لیتر
لێڵی (Turbidity)	Tur	5 یەکەی (NTU)

گومانی تێدانیی یە بڕێکی زۆری ئەو ئاوەی مرۆڤ بەکاری دەهێنێ پێشتر بەهەر ڕێگایەك بووبێ بەکارهێنراوە . هێندێ جار پێش ئەوەی ئاو بڕژێتە ناو دەریاکان بۆ جاری دووەم بەکاردەهێنرێتەوە . هەرجارێك ئاو بەکاربهێنرێت لە سیفەتە باشەکانی کەم دەبێتەوە، گەرچی هێندێ جار کاریگەرییەکەی کورتخایەنەو ، دواجار سروشت هەر خۆی پاکی دەکاتەوە و ، زۆرجاریش پیسبوونەکەی تا ماوەیەکی درێژخایان هەردەمێنیتەوە .

ئەو ماددانەی ئاو پیس دەکەن:

ئەو ماددانەی ئاویان پێ پیس دەبێت (Pollutant) بە چەند جۆرێك پۆلێن دەکرێن، ئەم پۆلێکردنەی لای خوارەوە ئاژانسی ژینگەپارێزی ئەمریکا(Environmental Protection Agency) دایناوە.

1 ـ پاشەڕۆی خوازیاری ئۆکسجین (Oxygen Demanding)

ئاوێتەی ئەندامین لە هەوادا شیدەبنەوەو لە ئاوەڕۆی مالآن و کارگەکاندا هەیەو، کاتێ ئەم ئاوێتانە بە هۆی بەکتریاوە شیدەبنەوە، ئەوا ئۆکسجین لە ناو دەکەنەوەو بەمەیش بڕی ئۆکسجین بە جۆرێ کەم دەکات ماسی نەتوانێت لەو ئاوەدا بژی.

2ـ ئەو پاشەڕۆیانەی نەخۆشییان لێدەکەوێتەوە (Disease_Casing)

ئەو زیندەوەرە وردیلانە دەگرێتەوە کە لە پاشەڕۆی مرۆڤ و ئاژەڵەوە دەگاتە ناو ئاوو نەخۆشی دەخەنەوە. بە هۆی خواردنەوەی ئاوی پیسبوو یان هەر چالاکییەکی ناو ئاو دەگەنە ناو لەشی مرۆڤ.

3 ـ ئاوێتەی ئەندامی شیبووەوە (Synthetic Organic Compund)

بریتییە لە ماددەی پاکژکەرەوەو پێویستی ناو ماڵ و دەرمانی مێرووکوژو ماددەی کیمیایی بەرهەمی کارگەکان و ... بە هۆی ئەم ماددانەوە بوونەوەری ناو ئاوو تەنانەت مرۆڤیش دووچاری مەترسی دەبنەوە.

4 ـ ماددەی خۆراکی ڕووەك (Plant Nutrients)

وەك نایترۆجین و فۆسفۆر بە شێوەی پەین دەکرێت بە زەوی کشتوکاڵییەوە، هەروەها ئەو ماددانەی لە کارگەکانی چارەسەری ئاوەڕۆ (معالجه المجاری) وە دەردەچن، ئەم ماددانە هانی گەشەی قەوزەو گژوگیای ناو ئاو دەدەن.

5 ـ ماددەی کیمیایی نائەندامی و کانزایی (Inorganic Chemicals and Mineral Substances)

ئەو ئاوێتە ترشانە دەگرێتەوە لە کان (منجم)ە چۆلکراوەکانەوە دەردەچن، هەروەها کانزای قورسی وەك جیوەو کادمیۆم و قورقوشم و ...

6 ـ ماددەی تیشکاوەر (Radioactive Substance)

بەرهەمی تاقیکردنەوەی چەکی ناوکی و چالاکییەکانی هێزی ناوکی و هەروەها دەرهێنان و دروستکردنی ماددە تیشکهاوەرەکانە، هەروەها لە پاشماوەی کورەی ئەتۆمی (مفاعل النوويه)ەوە پەیدادەبن و دەگەنە ناو ئاو.

7 ـ ماددەی نیشتوو (Sediments)

بریتییە لە دەنکۆلەی گڵ و لم و ماددەی کانزایی کە لە وشکانییەوە پەیدادەبن و دەگەنە ناو ئاو، کرداری داماڵینی خاك بە هۆی با و لافاو و هەرەسەوە ، یەکێك لە هۆ سەرەکییەکانی هەبوونی ماددەی نیشتووە لە ئاودا.

8 ـ دەربەڕاندنی گەرمی (Thermal Discharge)

ئەو گەرمییەی لە کارگەکانی هێزی کارەباییەوە پەیدا دەبێت، بووەتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ئاوی دەوروبەر و زۆرجار (10^{5} س) گەرمی ئاو بەرز دەکاتەوەو، بەمەیش سیستمی ناوخۆ دەگۆڕێت.

خاسیەتی فیزیایی ئاوی خواردنەوە

1 ـ تام و بۆن Taste and Odor

گەر ئاو تام و بۆنی هەبوو ئەوە بەڵگەی هەبوونی زیندەوەری وردیلە (الاحیا و المجهریه) و ماددەی کیمیاییە وەك کلۆریدی سۆدیۆم (NaCl) (465 ملگرام/لیتر) ، کلۆریدی مەگنسیۆم ($MgCl_2$) (47 ملگرام/لیتر) ، کلۆریدی کالسیۆم ($CaCl_2$) (350 ملگرام/لیتر) ، 50٪ ی تامی ئاو لەم جۆرە

خوێیانەوە پەیدادەبێتو، هێندێت ئایۆنی وەك ئاسن (Fe^{+3}) (0.05 ملگرام/لیتر) و مس (Cu^{+2}) (2ــ 5 ملگرام/لیتر)، مەنگەنیز (Mn^{+2}) (3.5ملگرام/لیتر) زینك (Zn^{+2}) (5 ملگرام/لیتر) گەر بڕی ئەم ماددانە لەو ڕادەیە زیاتر بوو کە لە کەوانەکەدا هاتووە تامی ئاو دەگــۆڕن. هــەروەها هێندێــك ئاوێتــەی ئــەندامی وەك ترشــی کاربۆکسیلی و ترشی ئەمینی و کاربۆهایدرایت و هایدرۆکاربون تــامی ئاو دەگۆڕن. گەر ئاو تام و بۆنی هەبوو مەرجە هۆیەکەی بزانرێت و چارەسەری پێویست بکرێت.

2 ــ لێڵی Turbidity

گەر ماددەی زیندوو و مردوو لە ئاوددا هەبن ئەوا لێڵــی دەکەن، ئەم ماددانە بە شێوەی وردیلــەی قــەبارە جیاواز (1 نانۆمــەتر تــا 1 میللی مــەتر) وەك گــلّ و خــۆڵ و زینــدەوەری وردیلــەو مــاددەی ئــەندامی... لــە ئــاودا هــەن، لێڵــی ئــاو بــە پێــی ســەرچاوەکەی و جوگرافیای ناوچەکەو بەلکو بە پێی وەرزو بە سەعاتیش دەگۆڕێت، لێڵی کاردەکاتە سەر کرداری پاکژکردنەوەی ئاو ؛ بە جــۆرێ ڕێژەی بەرزی لێڵی لەوانەیە زیندەوەری وردیلە لە پاکژکردنەوە بپارێزێتو، بەم پێیە بڕێکــی زۆری کلــۆرو ئۆکســجین بــەکاردەهێنرێت. ئــەو ماددانەی ئاو لێڵ دەکەن بە ماددەی ملّ (Colloidal) ناسراون و دوو جۆرن:

یەك: هایدرۆفۆبیك Hydrophobic (Water Hating)

دوو: هایدرۆفۆلیك Hydropholic (Water loving

جۆری دووەمیــان حــەز بــە ئــاو دەکــات و لەبــەر ڕاکێشــانی گەردیلەکانی ئاو جێگــیرە (Attraction) وەك سابوون و تــایت و ... بە زەحمــەت ئاویــان لێ پاکدەکرێتــەوەو پێویســت بە مــاددەی مەیێن(المخثر/Coagulant) دەکات. ئــەم جۆرەیــان 10 تــا 20 ئەوەندەی جۆری یەکەم زیاترن. بەڵام جۆری یەکەم بە بەکارهێنانی مــاددەی نائــەندامی (خوێــی ئەلــەمنیوم و ...) دەکرێــت ئاویــان لێ پاك بکرێتەوە.

خشتەی (7)

خاسیەتی فیزیایی ئاو

خاسیەتی فیزیایی	ئاستی ڕێگەپێدراو
لێڵی	NTU 5 Nephelometric Turbidity Unit)
ڕەنگ	20(True Color Unit/TCU)
تام و بۆن	بێ تام و بێ بۆن (دیاری نەکراون)

خاسیەتی کیمیایی ئاو

یەك ــ پەیتی ئایۆنی هایدرۆجین (پلەی ترشێتی) pH

ئاو لــە ڕووی کیمیاییــەوە تــا ڕادەیــەك شیدەبێتەوەو ئــایۆنی هایدرۆجین [H^+] ی ترش و ئایۆنی هایدرۆکسیدی تفت [OH^-]) هەریەکیان بە پەیتی 10^{-7} مۆل/لیتر) ی لێ پەیدادەبێ. لەبەر ئــەوە ئاو نەترشەو نە تفتەو بەڵکو هاوکێشە.

$$H_2O \Longleftrightarrow H^+ + OH^-$$

ئاستی سروشتی پلــەی ترشێتی ئــاو (7 ــ 8) ەو، بــە گشــتی ئــاوی کوردســتان (6.8ـ 7.9)ە، پلــەی ترشێتی کاردەکاتــە ســەر داخورانی ئاو، بە نزم بوونەوەی pH کاریگەرییەکەی زیــاد دەکات و دەبێتــە هــۆی سووتاندنەوەی ئەندامــەکانی لــەش (چاوو پێســت و ناوپۆشەخانەکان)، گەر تا (10 ـ 12.5) بەرزبووەوە ئەوا دەبێتــە مایە هەڵاوسانی ڕیشاڵە شانەی موو (النسیج اللیفی للشعر) و گــەر یەکسان بــوو بــە (4) ئــەوا چــاوی پێسووردەبێتەوەو دەخورێت، هــــەروەها ناڕاســـتەخۆ کاردەکاتـــە ســـەر لەشســـاخی مرۆڤ و نەزۆکی.

زۆر لەو سەرچاوانەی ئاو کە بەهای (pH) یان نزمە واتا ترشن زۆرجار (4.5-6.5)ەو، ئەویش لە ترشی لاوازی ئــاو خاکەوەیــەو لــە ئاودا دەتوێنەوەو، بەمجۆرە ئەو سەرچاوانە هــانی گەشــەی ڕووەك و ماسی و گیانــەوەرە بێبڕبڕەکــان (Invertebrate) نادات. هــەر بۆیە زانینی بەهای (pH) ی ئاو زۆر گرنگە، گــەر بــەهای (pH) نزم بوو پێویستە چارەسەر بکرێــت و قسلّ (کاربۆنــاتی کالســیۆم ، کالسایت $CaCO_3$) و قسڵی زینــدوو (ئۆکســیدی کالسیۆم CaO Quick Lime) یــا دۆلۆمــایت ($CaMg(CO_3)_2$) یــا قســڵی بینــاکردن (Builder's Lime)هایدرۆکســیدی کالســیۆم ($Ca(OH)_2$) ، لەوانەیــە تفتێتــی ئــاو بەرزبێتــەوە بــەڵام بەدەگمــەن ڕوودەدات ماسی لــەم جــۆرە ئاوانــەدا بــژی، وا باشــە کۆکردنــی ئەمۆنیۆم ($((NH_4^+)_2SO_4^-)$).بکرێتە ناوی.

دوو ــ گازی تواوە Dessolved Gases

گــاز بــە دوو شــێوە لــە ئــاودا دەتوێتــەوە یــەکیان تێکەڵمــەند (الامــتزاج / Misible) ەو ئــەوی دیکــەیان بــە کارلێکردنــە (Reaction) و ، چــەندین جــۆر گــاز بــە تواوەیــی لــە ئــاودا هــەن. گرنگترینیان گازی ئۆکسجین (O_2) و دوانۆکسیدی کاربۆن (CO_2) نایــترۆجین (N_2)، هــەروەها لــە هەلومــەرجی تایبــەت و ژینــگەی ئاوییدا گازی هایدرۆجین (H_2)و یەکــەم ئۆکســیدی کاربۆن (CO

)، میسان (CH_4) لە ئاودا دەتوێتەوە. هەر سەرچاوەیەکی ئاو سەر بەتاڵ بێت بە گازی تواوە تێرە. هەروەها دەکرێت لە ڕێی کرداری هەناسەدانی ڕووەکی ئاوی و کرداری تیشکەپێکهاتنەوە گازەکان لە ئاودا دەتوێنەوە. هەروەها لە چالاکی بەکتریایی کۆکردەوە گازی کۆکردیدی هایدرۆجین (H_2S) پێکدێ و کۆگردات ($SO_4^{=}$) ڕێدەکاتەوە، لە ئەنجامی کرداری لێکردنەوەی (Reduction) ی گازی دوانۆکسیدی کاربۆن گازی میسان (CH_4) پێکدێتو، پەیدەچێت لە هێندێ ئاودا لە ئەنجامی شیبوونەوەی ئاناوی پاشماوەی ڕووەکە سلیلۆزییەکان بە تایبەت لە تەنکاوەکاندا گازی میسان(CH_4) پێك بێت، گازەکان بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی کەمتر لە ئاودا دەتوێنەوەو، توانی توانەوەی گازی ئۆکسجین پێچەوانە دەگۆڕێت لەگەڵ پلەی گەرمیدا هەروەك لەم خشتەیەدا دیارە.

خشتەی (8)

پێوەندی پلەی گەرمی

بە توانای تواندنەوەی ئۆکسجین لە ئاودا

پلەی گەرمی	بڕی ئۆکسجینی تواوە (ملگرام/ لیتر)
1	14.2
5	12.8
10	11.3
15	10.2
20	9.2
25	8.4
30	7.4

گازی تواوەی ناو ئاو ڕاستەخۆ کار ناکاتە سەر لەشساخی مرۆڤ، بەڵام بڕی بەرزی ئۆکسجین لە ئاودا دەبێتە مایەی داخوران (وەك ئاسن، کادمیۆم، قورقوشم، و زینك)، گەر ڕێژەی گازی ئۆکسجینی تواوە لە ژێر ئاستی تێربوونەوە بوو (Unsaturated) لەوانەیە ببێتە مایەی ڕوودانی هێندێت کارلێکی کیمیایی نەخوازراو.

یەکێك لەو گازانەی لە ئاودا تواونەتەوەو پێویستن گازی ئۆکسجین (O_2) هەموو بوونەوەر (Organism)ێکی سیستمی کەشەی ئاوی (aquaculture) پێویستی بە ئۆکسجینی تواوەی ناو ئاوە تا ژیانی بەردەوام بێت، هەر وەك دەزانین ڕووەك بە بەکارهێنانی تیشکی خۆر ئۆکسجین بەرهەم دەهێنێت و بە شەویش ئاستی ئۆکسجین لە چاو ڕۆژدا کەم دەکات. بڕی ئۆکسجینی تواوەی ناو ئاو پشت بە خاسیەتەکانی ئاو دەبەستێت بۆ نموونە پلەی گەرمیو شۆری (Salinity) ئاو توانی ئاو بۆ تواندنەوەی ئۆکسجین تێیدا کەم دەکەنەوە، توانای توانەوەی ئۆکسجین لە ئاودا گرنگترین پارامیتەر (Parameter) ە خاسیەتی ئاوی پێدیاری بکرێت، بەمجۆرە توانای توانەوەی ئۆکسجین لە ئاودا :

1 ـ بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی کەم دەکات.

2 ـ بە بەرزبوونەوەی پەیتی خوێی تواوەو زیادبوونی شۆری کەم دەکات.

3 ـ بڕی ئەو هەوایەی ڕاستەوخۆ بەر ڕووی ئاو دەکەوێت تا زیاتر بێت توانی توانەوەی ئۆکسجین زیاتر دەبێت.

4 ـ فراوانترین ڕووبەر ڕووی ئۆکسجین/ ئاو بۆ نموونە یەك لیتر هەوا 10 بڵقی هەوای گەورەی تێدا بێ ڕووبەری ڕووی بڵقەکان کەمترە لە چاو یەك لیتر 10 هەزار بڵقی تێدا بێتو بڵقی بچوکتر بێت ئۆکسجینی زیاتری تێدا دەتوێتەوە.

5 ـ پلەی مەیل (درجه المیل / gradiant) ی ئۆکسجین لە نێوان ئاوو هەوادا، گەر بڕی ئۆکسجین لە ئاودا کەم بێت گازی ئۆکسجین خێراتر دەتوێتەوە لە چاو ئەوەی گەر ئاو تێر بێت بە ئۆکسجینی تواوە.

سێ ـ شۆری (سوێری) Salinity شۆری ئاو بۆ هەموو ئەو خوێیە نائەندامی (Inorganic Salt)ە تواوانە دەگەڕێتەوە کە لە ئاودا تواونەتەوە (گرام خوێی نائەندامی لە هەر کیلۆگرام ئاو)، سوێری ئاوی دەریاو زەریاکان نزیکەی 35 ملگرام/لیترە (واتا 3.5 % سوێری)

__سێ : ئاسازی Hardness__

ئاو ئاوێتەو خوێی جۆراوجۆری تێدا تواوەتەوەو، تا بڕی ئەو خوێو ئاوێتە تواوانە لە ئاودا زۆرو جیاجیا بن ئاویش زیاتر ناساز دەبێتو ئاوی سازگار بە پێچەوانەوە خوێو ئاوێتەی کەمی تێدا تواوەتەوە، بەمجۆرە ئاسازی بە گشتی دەربڕی پەیتی تەواوەتی ئایۆنەکانی کالسیۆم و مەگنسیۆمی تواوەیە و ئاسازی ئاوی خاوێن و سازگار (55 ppm 0)و زۆر ئاسازیش (500 ppm – 211) کەمێ لەو کالسیۆمەی لە ئاودایە بۆ سیستمی گەشەی ئاو (

Aquaculture system)ی پێویستە بۆ بەهێزبوونی ئیسکی ماسی و گوێچکەماسی (المحار/ Shell)و گیانەوەرە توێکڵدارەکان (Crustaceans/القشريات).

پیسبوونی ئاو بە ماددەی کیمیایی

ئەو مادە کیمیاییانەی ئاو پیس دەکەن، دەکرێن بە دوو کۆمەڵەوە:

یەک: ماددەی ئەندامی Organic Substance

ئەو ئاوێتانەن گەردیلە ی کاربۆن لە پێکهاتەیاندایەو بە زنجیرەی درێژ یا ئەڵقەیی پێکەوە بەستراون و، پێدەچێت توخمی دیکەی وەك نایترۆجین و گۆگرد و فۆسفۆر و هالۆجینەکان و ئۆکسجین و کانزای تێدابێت. سەرچاوەی سەرەکی ئاوێتەی ئەندامی بەرهەمە سروشتی‌یەکان و ئامادەکردنیەتی لە تاقیگەدا.

ماددەی ئەندامی ناو ئاو سەرچاوەی وزەو کاربۆنی زۆربەی میکرۆبە لە ئاودا و پێی گورج دەبنەوە. جۆری ماددە ئەندامی‌یەکانی ناو ئاو بە پێی سەرچاوەکانیان دەگۆڕێن. ماددە ئەندامی‌یەکان بە تواوەیی یا نەتواوەیی یا نیشتوو و بە بڕی جیاواز لە ئاودا هەن. ئەم ماددانە لە ئاوی سازگاری هێندێ ڕووبارو دەریاچەدا هەر زۆر کەمن، لە ناوەڕاستی زەریاکانیشدا بڕی ئاوێتە ئەندامی‌یەکان زۆر کەمن و لە (0.1 ملگرام/لیتر) تێناپەڕێتو میکرۆب تێیدا هەر زۆر کەمە. تا لە کەنارەکان نزیك ببینەوە بڕی ماددەی ئەندامی زیاد دەکات و، هێندێ جار دەگاتە دەیان میلگرام/لیتر.

بە گشتی هەموو ئاوێك لە ناوخۆدا جگە لە دەریاچەو ڕووبارە پاکەکان بە پێچەوانەی زەریاو دەریاکان بڕیەتی لە ماددەی ئەندامی و لە ڕووبارێکەوە بۆ ڕووبارێکی دیکەو بە پێی پیسبوونی و جۆری پاشەڕۆی فڕێدراوی سەر کەنارەکانی و بە پێی قووڵایی دەگۆڕێ. تا بە قووڵاییدا ڕۆبچین بڕی ماددەی ئەندامی کەم دەکات، مەرجە خراپەی ماددە ئەندامی‌یەکان لە یاد نەکرێت کاتێك فڕێ دەدرێتە ناو ڕووبارو ... وەك پاشەڕۆی کەشتی و کارگەکان، لەوانە هایدرۆکاربۆن و دەرمانی مێروکوژو دژەزیندەگی (مچادات الحيويه) و ژەهری جۆراوجۆر. ئەمانەی خوارەوە ئاوێتەی ئەندامین کە لە ئاودا هەن، لە خشتەی(9) دا ڕوونکراوەتەوە.

دوو: ماددەی نائەندامی Inorganic Substance

ئاو بە شێوەی توخم یا ئایۆن یا خوێ ماددەی نائەندامی تێدایە، ڕێژەکەیشی بە پێی جۆرو سەرچاوەکەی و جیۆلۆجیای ناوچەکە دەگۆڕێت. لە ئاوی پاکدا بڕێکی کەم ماددەی نائەندامی هەیەو شایانی هێندێ لەم ماددانە بۆ زیندەوەرە وردیلەکان (الاحيا و المجهريه) وەك ژەهروان و هەروەتر کاردەکاتە سەر لەشساخی مرۆڤیش.لە خشتەی (10) دا سیفەتی هێندێ ماددەی نائەندامی ڕوونکراوەتەوە.

سەرچاوەکان:

لە ئینتەرنێتەوە

1-Access to Safe Water
2-Water Quality Management
3-Fresh Water Ecology and Polution
4-Guideline for Drinking-water quality, 2nd ed, Geneva, World Health Organization, 1993.

5 . نوعيه مياه الشرب والصحه من ناحيه الكيمياويه.

اعداد الدكتور فائق سعيد

نوسەری بەڕێز:

هیچ بابەتێکی پەرچڤە بڵاوناکەینەوە ئەگەر بابەتە لێوەرگیراوەکەی لەگەڵدا نەبێت بەهەر زمانێکبێت، هەر بابەتێك ئەم مەرجەی لەگەڵدا نەبیت دەخرێتە پشت گوێ.

گەرمبوونی زەوی

کارەساتێکی کەش و هەواییە و هەڕەشە لە جیهان دەکات

لە حوزەیرانی ساڵی ڕابردوودا، لە پاریس کۆنگرەی کەش و هەوایی دەربارەی مەترسییەکانی گەرمبوونی زەوی بەسترا، تیایدا نوێنەرە ناوخۆییەکان باسی ئەو مەترسییانەیان کردو مۆزەخانەی نیشتمانی بۆ مێژووی سروشتی توێژینەوەیەکی پێشکەش کرد لە بارەی ئەو ڕێگە چارانەی بۆ پاییزی (2003) خرایە ڕوو، بە ئامانجی کەمکردنەوەی دەرچوونی گازی ماڵان، نوێنەران لەسەر پێویستی گۆڕانە کەش و هەواییەکان کۆک بوون، بە جۆرێک کە ببێتە بەشێک لە بایەخەکانی نوێنەرە ناوخۆییەکان.

ئامانجی کۆنگرەکە وتووێژکردن بوو لەگەڵ پسپۆڕانی کەش و هەوایی و لێپرسراوە کارگێڕییەکان و خاوەن بڕیارە ناوخۆیی و دەرەکییەکان، دەربارەی ئەو کار و چالاکییە ڕۆژانەیەی کە پێویستە لە سەری پابەندبن بۆ کەمکردنەوەی دەرچوونی گازی ماڵان، ئەم وتووێژە ناوخۆیی و دەرەکی و جیهانییە کارێکی زۆر پێویستە، بە تایبەتی کاتێك وڵاتە پیشەسازییەکان ڕووبەڕووی کەمکردنەوەی دەرچوونی گازەکان دەبنەوە، وەك گازی کاربۆن و میسان بە ڕێژەی (5٪)، لە ساڵی (2008)ەوە تاوەکو (2012) ئەگەر بیانەوێت ڕێز لەو لێپرسراوێتیە بگرن کە پرۆتۆکۆڵەکانی کیۆتۆ بە سەریاندا سەپاندوویەتی. پەرلەمانی ئەورووپیش لە تەموزی ساڵی ڕابردوودا بەشێوەیەکی کۆتایی بڕیاری لەسەر دەستپێکردنی مافەکانی دەرچوونی گازی کاربۆن دەرکرد، لە سەرەتای ساڵی (2005)ەوە، لە پێناو کەمکردنەوەی ڕێژەی دەرچوونی گازەکە بۆ (8٪) لە وڵاتانی یەکێتی ئەورووپی، هەر لە ئێستاوە تاوەکو (2012).

لەمجۆرە پەکۆناچوونەوەیە بەسەر هەمووواندا دەسەپێت، بەتایبەتی لێپرسراوو نوێنەرەکان، لە ڕێگەی جێبەجێکردنی بڕیارەکانی کۆنگرەی کیۆتۆو ڕێنماییەکانی، بۆ قەدەغەکردنی ڕوودانی کارەساتە کەش و هەواییەکان و کەمکردنەوەی کاریگەرییەکانیان، وەك ڕوودانی گەردەلولە وێرانکارییەکان و ئەو گەردەلولانەی دەبنە هۆی لافاوەکان و داڕمانەکانی زەوی، گۆڕانی کەشو هەوا، مەترسییەکان لە داهاتوودا زیاتر دەکات، پاشان ئەم ڕاستییانە نیگەرانکارن، بە تایبەتی بەلایەن (مێشێل بتیت)ی فەرەنسی، کە ئەندامێکی لیژنەی جیهانییە بۆ دەرچوونی گازەکان و سەرۆکی کۆمپانیای کەشناسی فەرەنسییە، دەڵێت: مرۆڤایەتی هەر لە سەرەتاکانی سەدەی پیشەسازییەوە پەرەی سەندوە، لە ڕێگەی سوتانی سوتەمەنی ئاگردانەکانەوە، بەڵام زۆر

دەرچوونی گازەکان لە هەوادا خەریکە کەش وهەوای هەسارەکە تێکدەدات، هەر لە ساڵی (1871)ەوە پلەی گەرمی بۆ (0.6) پلەی سەدی زیادی کردوە، ئەگەر حاڵەتەکە بەو شێوەیە بەردەوام بێت، ئەوا پلەی گەرمبوونەکە لە کۆتایی سەدەی بیستدا لە (1.4 بۆ 5.8) پلەی سەدی زیاد دەکات و لە فەرەنسادا لە (2 بۆ 3) پلەی سەدی زیاد دەکات.

ڕێکخـراوی کەشناسـی جیـهانی ڕایگـەیاند، هـەر لـە سـەرەتای دۆزینـەوەی گـەرمبوونی زەوییـەوە لـە سـاڵی (1880)ەوە تا ئێستا، مانگی (5-2003) لە هـەموو کاتەکانی دیکـە و لـە سـەرتاپای جیـهاندا گـەرمتر بـووە. بـەڵام ئایا دیاردەکـانی کەش‌وهـەوای ئێسـتا دەبنـە هـۆی زیـاتر گەرمبوونی زەوی؟

بە بڕوای (مارتن بینستۆن)ئەندامی لیژنـەی جیهانی بـۆ دەرچوونـی گازەکـان و بەڕێوەبـەری یەکـەی جوگرافیـا لـە زانکـۆی (گریبـۆرگ) لـە سویسـرا، بـە ئاسـانی نـاتوانین پەیوەندییـەکی ڕاستەوخۆ لـە نێـوان گـەرمبوونی زەوی و کارەساتە کەشوهەواییەکاندا دابـەزرێنین، تەنانـەت ئەگـەر هەردوو گەردەلوولی (مارتن و لوتار)بێت کە لە مانگی (12-1999) بەسەر فەرەنسادا هەڵیکرد و کاریگەرییەکی بەهێزیان بەسەر کەش و هەواوە جێهێشت.

گەرمبوونی زەوی لەوە زیاتر دەبێت کە چاوەڕێی دەکەین. کەواتـە کارچییـە؟ (مۆریـس) ڕاسـتەوخۆ پێشـنیاری کەمکردنەوەی دەرچوونی گازی مـاڵان دەکـات، بە مـەرجێك لەلایـەن کۆمەڵـەی نـاوخۆیی و ناوچـەکانی دەوروپشـتەوە یـاریدەی داراییـان بدرێـت. پێدەچێـت ئەمـە چالاکییـەکی خاکییانە بێت، بەڵام تـەنیا لـەمجۆرە چالاکییانە بەس نین بۆ کەمکردنەوەی مەترسییەکان.

پسـپۆڕەکان وەزارەتـی ژینگـە داویـان لـە نوێنـەر و دانیشتوان کرد کە لەم بارەیەوە بیر لەوەبەرهێنانە گەورەکان بکەنەوەو پێدراوی نوێی کەش و هەوایی بخەنە نێو هەموو بڕیار و یاساکانەوە. بە بڕوای (سێرج لۆبۆلیتـە)ی ڕاگری (بۆرجـس) پێویسـتە کـار بەشـێوەیەکی باشـتر بکرێـت و پیـادەکردنی نـاوخۆیی بـە سیاسـەتی نیشـتمانییەوە ببەسـترێتەوە، تـاوەکو ئـەو ئەرکـەش چالاك و کاریگـەربێت، دەبێـت کارەکانمـان لـە پشـتێنەی ناوچـەکانی دەوروپشـتدا بێـت و ئامـانجی ئـەو وڵاتـە هاوسـێیانەش هاوبەش بێت.

بەڵام (بیر فاکۆن)ی یاریدەدەری ڕاگری (تیلی بلیسانت) جەخت لـەوە دەکـات کـە مەسـەلەکە تـەنیا بـە تۆژینـەوەی نوێنەرەکانەوە بەند نییە، بەڵکو دەبێت دانیشتوانیش ئەو بایەخە لـە بـەرچاو بگـرن و گرنگـی بـە ژینگـەو کـەش و هـەوایان بـدەن. ژنـە وەزیـری ژینگـە (ڕۆسیلین باشلو ئارکین) دەڵێت:

زانـاو چـاودێرانی کەش‌وهـەوا جـەخت لـەوە دەکـەن کـە ژمارەی ئەو گەردەلولانەی لەگەڵ بادا هەڵدەکەن، هەر لە ساڵی (1950)ەوە ڕوو لـە کەمبوونـە، خێرایی ئـەو گەردەلولانـەش زیـاتر لـە (100کـم)ە لـە کـاتژمێرێکدا. بـە بـڕوای (میشـێل کریسـتۆن)ی مامۆسـتای یـاریدەدەر لـە زانکـۆی (لیـۆن-فەرەنسـا) هیـچ دۆزینەوەیـەکی ئـەوتۆی لافاوەکـان و لافـاوە بێوێنەکان تۆمار نەکراوە. بەڵام (مۆریس مۆللەر)ی سـەرۆکی پڕۆژەی بەڕێوەبەرایەتی گۆڕانە کەش و هەواییەکان دەڵێت: ئەگـەر بـە بڕیـارە پێویسـتەکانەوە پابـەند نـەبین، ئـەوا

نەخشەی ئـەوکارەی لـەپایزدا دایدەمـەزرێنین، پێویسـتە ببێتە ئامرازێکی بنەڕەتی لەگەڵ پرۆسەکانی گۆڕانـی کۆمـەڵ بۆ کۆمەڵێکی ئابووریيانەتر بە ووزەو کاربۆن. ڕۆڵـی نوێنـەرە نـاوخۆیی و ناوچـەکانی دەوروپشتیش زۆر گرنگـەو دەبێتـە هۆی کەمکردنەوەی دەرچوونی گازی ماڵان، لە ڕێگەی دانانی بنـەماو یاسـای چـاککراو، لـە پێنـاو جۆرێکـی نوێـی سەرکێشی کردن.

عەلی کردویەتی بەکوردی

ڕۆژنامەی (الزمان) ژ 1591

پرۆگرامیکی کۆمپیوتەری فرمانی خانە دەمارییەکان دەگۆڕیت بۆ وینەکان

توێژەرەوە ئەمەریکی و ئوستالیەکان پرۆگرامێکی کۆمپیوتەری پەرەپێدەدەن، کە چالاکی خانە دەمارییەکان دەگۆڕێت بۆ وێنەکان، ستیف بوتەر، پسپۆڕ لە پەیمانگای تەکنیکی لە ولایەتی جۆرجیا دەڵێت، سەرکەوتنی تاقی کردنەوەکان لەسەرخانە دەمارییەکانی مشک هەنگاوێکی نوێیە لە ڕێگەی سیستەمە بایۆلۆژیە ئەلەکترۆنیەکاندا.

دەمێتانە نوێکە دەتوانێت وا لە قۆڵە ئامێرییەکان بکات کە بتوانن وێنە بکێشن لە ڕێگەی خوێندنەوەی فەرمانی خانە دەمارییەکانەوە لەلایەن پرۆگرامەکەوەو پاشان لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە بینێرێتەوە بۆی، ئەم وێنانە لەسەرەتادا سادەو ساکار دیارن وەك چۆن منداڵێکی بچووك هێڵ دەکێشێت لەسەر کاغەز، بەڵام بە بەردەوام بوونی تاقی کردنەوەکان بەرەو پێشەوە دەچوات، توێژەرەوە ئەمەریکی و ئوستالیەکان ووتیان، پرۆژەکە بریتییە لە تێکەڵەیەك لە سیستمی بایۆلۆژی و ئەلەکترۆنی، هەروەها خانە دەرەکیە بیرکەرەوەکان و قوڵە ئامێرییە تەکنەلۆژیا بەرزەکان یەك دەخات.

ئەم پرۆژەیە لە نێوان پەیمانگای تەکنیکی لە ولایەتی جۆرجیاو کۆمەڵەیەك لە زانایانی زانکۆی بیرسی ئوستالیدا هاوبەشە، پرۆفیسۆر ستیف بوتەر لە پەیمانگای جۆرجیا لە پەرەپێدانی ڕێگەیەك بۆ یەکخستنی سیستمی کارکردنی خانە دەمارییەکان بە ئامێرەکە و بەهۆی 60 جەمسەرەوە سەرکەوتنی بەدەست هێنا. سیستەمکە گۆڕینەوەی زانیاریەکان بەشێوەیەکی بەردەوام لە نێوان خانەکان و کۆمپیوتەرەکەدا دابین دەکات.

بەم ڕێگەیە ئەو خانە دەمارییانەی کە لە مشکەوە وەرگیراون لە وولاتە یەکگرتووەکان دا، دەتوانن قۆڵە ڕۆبۆتیەکە لەڕێگەی کۆمپیوتەرەکەوە بجوڵێنن کە چالاکی خانە دەمارییەکان لە دووری هەزاران کیلۆمەترەوە لە ئوستالیاوە لێك دەداتەوە.

قۆڵەکە بەسێ ڕەنگی جیاواز ئامادەکراوە کە دەتوانرێت لەسەر ڕووبەرێکی سپی وێنەیان پێ بکێشرێت، دیاری کردنی ڕەنگ و شوێنی وێنەکە بەهۆی قۆڵەکەوە لەڕێگەی خانە دەمارییەکانەوە دەبێت، پێش ئەوەش کۆمپیوتەرەکە چالاکی ئەو هاندەرە دەمارییانەی کە لە خانەکانەوە دەرچوون وەك فرمانە سنوردارەکان لێك دەداتەوە، گوێزانەوەی ئەو زانیاریانە لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە دەبێت، لەکۆتاییشدا جوڵاندنی قۆڵەکە لە هەر بەشێکی جیهاندا بێت.

سروشتییە کە لە ڕێگەی جەمسەرەکانەوە خانە دەمارییەکان هان بدرێن بۆ ئەوەی ڕاگەیاندنەکان(ئیعان) بۆ قۆڵەکە ڕەوانە بکەن، وەك ئەوەی کە هاندەرەکە وێنەی ئەو کەسانەبن کە سەردانی پێشانگایەکی هونەری دەکەن، بەڵام توانای ئەم قۆڵە بۆ وێنەکێشان بە 64 خاڵ لە ڕەنگە چەرمکانی کە لە خاکییەوە پلە پلە کراون، تێیەڕناکات.

هەروەها تا ڕەنگی هاندەرەکە توخ تربێت، هێزی هاندانەکە زیاتر دەبێت و ڕەنگەکانی زیاد دەکەن ، لێرەدا زاناکان نایانەوێت تەنها هەنگاوێکی دیکە لە ڕێگەی تێکەڵکردنی نێوان سیستەمە بایۆلۆژی و ئەلەکترۆنیەکاندا بنێن، بەڵکو دەیانەوێت نهێنی فێربوونی وێنەکێشان و هەستدارێتی ڕەنگەکان بدۆزنەوە.

لە پێشدا زاناکانی بیرس بە سەرۆکایەتی توێژەرەوە غای بین-ئاری لە ساڵی 2001 دا سیستمێکیان پێشکەش کرد کە خانە دەمارییەکانی ماسیان بۆ وێنەکێشان و تۆکارکردنی مۆسیقا لەسەر چەند پارچەیەکی تەنك لە سلیکۆن بەکارهێنا، پرۆژە نوێیەکە لەگەڵ زانایانی جۆرجیادا بەهەواڵێك دادەنرێت بۆ بەرهەم هێنانی سستمە هونەریەکان (نیوە زیندوو) کە ڕۆڵی لە زانست و پێشکەوتنی پزیشکیدا دەبێت.

ستیف بوتەر لە پەیمانگای تەکنیکی لە جۆرجیا ووتی، ئامانجی سەرەکی دامێنانەکە ڕێگەیەك نییە بۆ وێنەکێشان و نوسین بەهۆی خانە دەمارییەکانەوە، بەڵکو دامەزراندنی (سیستمی) نیوە ئاژەڵی و نیوە ئەلەکترۆنییەکانە) لە پزیشکیدا و لە داوهاتوودا ئەمەش مانای وایە کە دەتوانرێت قۆڵەکە بگۆڕێت بەڕەوڕەوەیەك بۆ جوڵاندنی لە دوورەوە بە ئامێرێکی دیکە کە لە ناو جەستەی مرۆڤدا دەچێنرێت و لە دەرەوە لە دووری هەزاران کیلۆمەتر کۆنترۆڵ دەکرێت.

بوتەر ووتی، هێشتا کات زووە بۆ ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکان لەسەر خانە دەمارییەکانی مرۆڤ، بەڵام بڕوای وایە کە ڕێگەی کارکردن بۆی زۆر جیاوازی لەگەڵ ئێستادا نابێت.

دنیا عەبدوڵڵا

Azzaman.com

تێکچوونە بۆماوەییەکان

Genetic Disorders

نووسینی: ئەکرەم قەرەداغی

لە هەموو خانەیەکی مرۆڤدا (46) کرۆمۆسۆم هەیە، هەر کرۆمۆسۆمێك لە DNA و پرۆتینێکی تایبەتی پێکهاتوە (DNA)ەکان پێکهاتووی ژۆری وردی بچوکیان تێدایە کە پێیان دەوترێت (جین Gen) ئەم جینانە هەڵگری سیفەتەکانی زیندەوەرن و تا ئێستا نزیکەی (60000) جین لە مرۆڤدا دەستنیشان کراون، هەر گۆڕانکارییەك لە شێوە و ژمارە و پێکهاتن و قەبارەی کرۆمۆسۆمەکاندا ڕوبدات، گۆڕانکاری لە پێکهاتە و فسیۆلۆژی سیفەتەکاندا دروست دەبێت، هەروەها و بەو پێیەش هەر گۆڕانکارییەك لە جینەکانیشدا.. گۆڕانکاری لەو سیفەتە یا ئەو سیفەتانەدا دروست دەکات کە بەرپرسە لە دەرخستنیان، هەروەها گۆڕانکاری لە مایتۆکۆندریاشدا لەبەرئەوە دەتوانین گۆڕانکارییەکان یا بە مانایەکی فراوانتر بڵێین تێکچوونە بۆماوەییەکان لە مرۆڤدا بکەین، بە چوار بەشەوە

ا-تێکچوونەکانی کرۆمۆسۆم

ب-تێکچوونەکانی تاکە جین

ج-تێکچوونەکانی فرەجین

د-تێکچوونەکانی مایتۆکۆندریا

ا-تێکچوونەکانی کرۆمۆسۆم Chromo somal disorders:

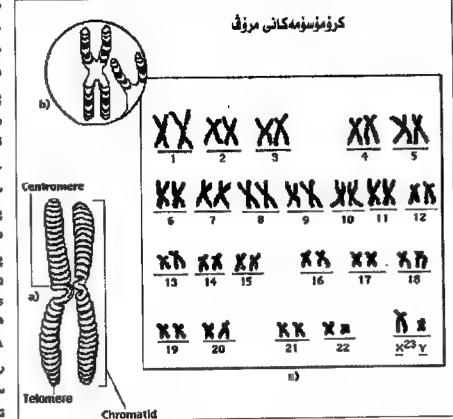
کرۆمۆسۆمەکان تەنی شێوە چیلکەیین و کەوتوونەتە ناو ناوکەوە، وەك وتمان لە DNA و پرۆتین پێکهاتون، هەر گۆڕنکارییەك تیایاندا گۆڕانکاری لە سیفەتەکاندا دروست دەکەن، بۆ وێنە زیادبوون یا کەم بوونی ژمارە وەك لە نەخۆشییەکانی داون (مەنگولیزم) و ئەدوارد و پاتاو و کلینفلتر و میاوی پشیلە هتد..

دا دەردەکەوێت،

هەروەها لە هەڵگەڕانەوە، یا پارچە لێ بوونەوە، یا پارچە زیادکردندا، هتد.. ڕوودەدات

ب-تێکچوونەکانی یەك جین Single gen disorders

ئەو گۆڕان و بازدانە دروستی دەکات کە تەنها یەك جین لەسەر DNA دەگرێتەوە، هەر بازدان، یا تێکچوونێك لە پێکهاتەی جینەکەدا ڕوبدات دەبێتە هۆی لادان لە فەرمانە سروشتیەکەی خۆی و گۆڕانکارییەك لە سیفەتەکاندا دروست دەکات ئێستا نزیکەی 6000 نەخۆشی و تێکچوونی بۆماوەیی دۆزراوەتەوە کە هۆکارەکەیان تەنها تێکچوونەکانی یەك جینە بە تەنها واتە لەهەر 200 منداڵی نوێبوودا یەکێکیان

گۆرانکاری لە جینیکیدا رووی داوە وەك نەخۆشیەکانی

کۆنیشانەی مارفان و داسەئەنیمیا و تورمکەی ریشالی cystic fibrosis و رەنگبونی خوین hemochromatosis

ئەم جۆرە تیکچوونە بە هۆی جینە زالە خوییەکانەوە autosomal dominant یا بە هۆی جینە بەزیوە خوییەکانەوە autosomal recessive، یا بە هۆی بەستراو بە توخمەوە X-linked دەگویزرینەوە.

ج-تیکچوونەکانی فرەجین maltifactorial

ئەم جۆرە تیکچونانە بە هۆی هاوکاری هۆکارەکانی ژینگە و روودانی بازدان لە جینەکاندا پەیدا دەبیت و زیاتر لە چەند جینیك بەشداری تیدا دەکەن بۆیە پیی دەوتریت (polygenic). وەك ئەو تیکچوونانەی کە لە جینەکانی سەر کرۆمۆسۆمی ژمارە 6، 11، 13، 14، 15، 17، 22 دا روودەدەن و دەبنە هۆی شیرپەنجەی مەمك breast cancer، و ئەمەش بی گومان وای کردوە کە دیاریکردنی بۆماوەیی زۆر گران

بیت لە چاو ئەوەی لە تاکە جینیکدا یا تاکە کرۆمۆسۆمیکدا روودەدات.

نمونەی دیکە زۆرن لەو بارەیەوە وەکو نەخۆشیەکانی دل، شیرپەنجەکانی دی، بەرزە پەستانی خوین، ئەلزایمەر.. رەقبونی خوینبەرەکان، شەکرە، قەلەوی، جگە لەمانەش فرە جینەکان رۆلیکی سەرەکیان لە سیفەتە بۆماوەییەکانی وەك پەنجە مۆر fingerprint، دریژی، رەنگی چاو، رەنگی پیست هتددا هەیە.

د-تیکچوونەکانی مایتۆکۆندریا Mitochondrial disorders

هەندیك لەو تیکچوونانەی لە DNAی ناو مایتۆکۆندریادا روودەدەن کاریگەرییەکی سەرەکیان لەسەر جەستە و تیکچوونەکان هەیە.

ئاشکرایشە مایتۆکۆندریا ئەندامۆچکەیەکی خریاو یا چیلکەییە رۆلیکی گەورەی هەیە لە خانە هەناسەدا و لە سایتۆپلازمی هەموو خانەیەکی گیانەوەر و روەکدا دەبینریت، هەر مایتۆکۆندریایەك (5–10) پارچە DNAی خۆی تیدایە.

زۆربەی جار لە ریگای بۆماوەوە ئەم تیکچوونانە لە باوانەوە دەگویزرینەوە بۆ وەچەکان، هەندیك جاریش لە ئەنجامی بازدان (mutation)ەوە دروست دەبن کە ئەوکاتەش ئەگەری ئەوە زۆرە ئەوەی ئەوانەی ئەو بازدانانەیان تیدا رووی داوە بیانگویزنەوە بۆ نەوەکانی دواتر.

مەرجیش نیە ئەو تیکچوونانە راستەوخۆ لە باوك و دایکدا هەبن. ئەگەر لە منداڵیکدا دەرکەوتن، بەڵکو زۆرجار باوك و دایك تەنها هەلگری هەندیك لەو سیفەتە تیکچوانە دەبن کە ئەوانیش لە باوان، و باپیرانەوە بۆیان ماوەتەوە.

مەرجیش نیە هەموو ئەو تیکچوونانەی لە کۆرپەلە و منداڵدا دەبینرین و بە تیکچوونە زگماکیەکان ناودەبرین لە

بەرئەنجامی بۆماوەوە بن، بەڵکو هەندێك لەو تێكچوونانە دەگەڕێنەوە بۆ ئەو بارودۆخەی كۆرپەكەی تێدا دروستبوە یا تێدا گەشەی كردوە لە منداڵدانی دایكدا.. بە تایبەتی لە سێ مانگی یەكەمی تەمەنیدا.. ئایا دایكەكە لەو ماوەیەدا چ دەرمانێكی وەرگرتوە؟. تووشی چ ڤایرۆسێك بوە؟ چەند خۆی داوەتە بەر تیشكی X هتد..

ئەوەی ئێمە لێرەدا دەستنیشانی دەكەین هەندێكن لەو تێكچوونانەی لە كۆرپەلە و منداڵدا دەردەكەون و لە بنەچەدا بە هۆی گۆڕانكاری و تێكچوونەكانی كرۆمۆسۆم یا جینەكانەوە پەیدابوون، نەك ئەوانەی بەو هۆیانەی سەرەوە دروست بوون. تا ئێستا نزیكەی (6500) نەخۆشی بۆماوەیی لە مرۆڤدا دەستنیشان كراوە، كە بەشی هەرە زۆریان دەگەڕێنەوە بۆ تێكچوون لە پێكهاتەی جینەكان یا نەمان و ونبوونی هەندێك لەو جینانە.

ئەمانەی خوارەوە هەندێكن لەو نەخۆشیانە :

1-ئەنیمیای دەریای سپی ناوەڕاست (سالاسیمیا- (Thalassemia

یەكێكە لە نەخۆشیە بۆماوەییەكانی خوێن، ساڵانە نزیكەی 120000 منداڵی تووشبوی ئەم نەخۆشیە لەدایك دەبن، بە زۆری لە منداڵانی وڵاتەكانی نزیك دەریای سپی ناوەڕاستدا دەردەكەوێت وەك ئیتاڵیا و یۆنان و ئاسیای باشور و ئەفریقیا و خۆرهەڵاتی ناوەڕاست.

دوو جۆری سەرەكی لەم نەخۆشیە تا ئێستا دەستنیشان كراوە كە بریتین لە جۆری ئەلفا و جۆری بیتا، ئەوانەش بەندن بە نەبوونی بەشێك لە گوێزەرەوەی ئۆكجسین لە خوێندا (واتە هیمۆگلۆبین). جۆری خراپی ئەلفا بە زۆری لە ناوچەكانی چین و فلیپین و ئاسیای باشوردا دەبینرێن، و زۆربەی جار دەبنە هۆی مردنی ئەو منداڵانەی تووشی دەبن. بەڵام جۆری ناوەندی ئەلفا، ئەگەرچی چەند پلەیەكی تایبەتی هەیە، بەڵام كوژەر نیە و بە ئاگادارییەوە نابێتە هۆی مردنی منداڵە توشبوەكان.

جۆری دوومیشیان كە (بیتا)یە، ئەویش چەند پلەیەكی هەیە، و لە هەرە توندەوە تا ڕادەی ئەوەی هەر هەستی پێ ناكرێت. جۆرە هەرە توندەكەی كە بە سالاسیمیای گەورە Thalasemia Major ناودەبرێت و لە ئەمەریكاش پێی دەوترێت كەم خوێنی كولی (Cooleys anemia)، بە ناوی ئەو پزیشكەی لە ساڵی 1925دا دۆزیەوە. جۆری ناوەندیشی كە پێی دەوترێت ناوەندە سالاسیمیا Thalassemia intermedia بە (mild cooley) ناودەبرێت، و لە كاریگەرییەكەیدا مام ناوەندە.

جۆری سێیەمیش كە بە سالاسیمیای بچوك (Thalassemia minor) ناودەبرێت هیچ نیشانەیەكی دیاری نیە و بەڵام هەندێك گۆڕانكاری ساكار لە خوێندا دروست دەكات.

زۆربەی ئەو منداڵانەی تووشی سالاسیمیا دەبن لە سەرەتادا ساغن و هیچ نیشانەیەكیان تێدا دەرناكەوێت بەڵام لە دوای ساڵی یەكەم بەرەو ساڵی دوەمی تەمەن وردە وردە ڕەنگیان زەرد دەبێت و ئارەزوویان بۆ خۆراك زۆر كەم دەبێتەوە، لەشیان تەمەڵە و زوو هەڵدەچن و زۆر بە كزی گەشە دەكەن، و پێستیان بەرەو زەردی دەچێت.

ئەگەر چارەسەری ئەم منداڵانە نەكرا، دەبینین سپڵ و جگەر و دڵیان گەورە دەبێت، ئێسكیان باریك و فشەڵە، ئێسكی دەموچاویان تا ڕادەیەك خوار دەبێت و زۆربەشیان تووشی نەخۆشیەكانی دڵ دەبن، و هەندێك جار هەر بەوەش دەمرن، ئەو منداڵانەی تووشی جۆرە توندەكە دەبن پێویستە هەر (3-4) جارێك خوێنەكەیان بگۆڕێت و خوێنی نوێیان تێ بكرێت، بەڵام جۆرەكانی دی پێویستیان بەم كردارە نیە.

ئێستا لە زۆربەی وڵاتەكانی جیهاندا چارەسەری جۆری یەكەم لە گواستنەوەی مۆخی ئێسك bone marrow (Transplants دەبێت، و بە زۆریش بۆ ئەوانە بە سودە كە جۆری ناوەندیان هەیە و ئەم كردارەش زۆر ئاسان نیە و مەترسی هەیە.

پەیدابوونی نەخۆشیەكە :

سالاسیمیا

هەموو جۆرەکانی سالاسیمیا لە ڕێگای بۆماوەوە پەیدا دەبن و دەگوێزرێنەوە و هەرگیز لە منداڵێکەوە ناگوێزرێتەوە بۆ یەکێکی دی.

هۆکاری سەرەکی نەخۆشیەکە، تێکچوونێکە لە یەکێك لە جینەکاندا ڕوودەدات، ئەگەر یەکێك لە باوان ئەم جینە تێکچوەی هەبوو ئەوا بە هەڵگری نەخۆشیەکە دادەنرێت و هیچ منداڵێکی تووش ناکات چونکە جینەکە لە جۆری بەزیوە.

ئەگەر دایك و باوك پێکەوە ئەم جینەیان هەڵگرتبوو ئەوا ئەگەری تووشبوونی 4\1ی منداڵەکەیان بەم نەخۆشیە هەیە، بۆیە بە زۆری لە منداڵی دایك و باوکی خزمدا پەیدا دەبێت. بە تایبەتی ئامۆزا و پورزا و خاڵۆزا. هتد..

4\2 یشیان وەك باوك و دایکەکە هەڵگر دەبن و 4\1یشیان ساغ دەبێت.

بە هۆی لێنۆڕینی خوێنی خێزانەکەوە، هەر زوو دەتوانرێت دەستنیشانی بوونی هۆکارەکانی ئەم نەخۆشیە بکرێت. هەروەها دەشتوانرێت لێنۆڕین بۆ کۆرپەلە لە سکی دایکیدا بکرێت بە هۆی لێنۆڕینی (CVS) کە بریتیە لە وەرگرتنی نمونە لە مەمیلەکانی وێلاشەوە chorionic villus sampling یا لە شلەی ئەمینۆنەوە.

باوك
سالاسیمیای بچوکی هەیە
دایك
سالاسیمیای بچوکی هەیە
خوێنی ئاسایی
سالاسیمیای بچوکی هەیە
سالاسیمیای بچوکی هەیە
سالاسیمیای بچوکی هەیە

نیشانەکانی:

گرنگترین ئەو نیشانانەی کە لە لێنۆڕینی تاقیگەییدا دەردەکەون تێکچوونی شێوەی خڕۆکە سورەکانە کە زۆربەی جار شێوەی هەرمێیی یا وەك دڵۆپە فرمێسك دەردەکەون و ژمارەشیان کەم دەبێتەوە (ژمارەی تەواوی خڕۆکەی سوور لە نێردا لە نێوان 5– 5.5 ملیۆنە لە (1 ملم^3)ی خوێن و لە مێشدا لە نێوان 4–4.5 ملیۆنە لە (1 ملم^3)ی خوێندا. و توانای زووشکاندنی خڕۆکە سورەکان زۆر دەبێت لەبەرئەوەیە کە هەندێك ئەندامی تیکەی لەش دەستدەکەن بە دروستکردنی خڕۆکە سورەکان سەرەڕای مۆخی سوری ئێسك وەك جگەر و سپڵ لەبەرئەوە دەبینین کە قەبارەیان گەورە دەبێت، و ئێسکی کەللەش فراوان دەبێت، لەبەرئەوەیە کە شێوەی دەموچاوی منداڵەکە وردە وردە دەگۆڕێت. و توانای بەرگری لەشی کەم دەبێتەوە و لە زۆربەی جاریشدا بەرد لە زراوییاندا دروست دەبێت، و ئێسکەکانی چوار پەل زۆر باریك و بێهێز دەبن و زوو دەشکێن، توانای بیرکردنەوە و وەرگرتن لە منداڵەکەدا زۆر کەم دەبێت، ئەو خوێن تێکردنە زۆرانەی کە بۆ ئەم منداڵە دەکرێت لە زۆربەی جاردا دەبێتە هۆی زۆربوونی ئاسن لە لەشیدا و کە بەشێکی لە دڵ و جگەر و پەنکریاسدا کۆدەبێتەوە، لەبەرئەوە منداڵەکە تووشی نەخۆشیەکانی دڵ دەکات، سەرەڕای ئەوەی هەندێك جار بە هۆی ئەو خوێنانەی وەری دەگرێت هەندێك ڤایرۆسی تووش دەبێت وەك ڤایرۆسەکانی هەوی جگەری جۆری C یا B هتد.

ئێستا بە هۆی مادەی (دیسفسرال)ەوە کە هەر 8–10 سەعات جارێك بە شێوەی دەرزی دەدرێت لە منداڵەکە بۆ دەرکردنی ئاسنی کۆبوەوەی زیادە لە لەشیدا، چونکە ئەم مادەیە لەگەڵ ئاسنە زیادەکەدا یەك دەگرێت و لە ڕێگای گورچیلەوە فڕێی دەداتە دەرەوە (نابێت مادەی ئاسن لە منداڵدا لە (1000 ملگم/ مللتر) زیاتر بێت.

هیمۆگلۆبین:

هیمۆگلۆبین پرۆتینێکە لەناو خڕۆکە سورەکاندایە کاری بریتیە لە گواستنەوەی ئۆکسجین لە سیکلدانوچکەکانی سیەکانەوە بۆ شانەکانی لەش، لەوێشەوە گواستنەوەی دوانۆکسیدی کاربۆنە بۆ سیەکان و کردنەدەرەوەی، هەر گەردێکی هیمۆگلۆبین لە مادەی ئاسن و بۆیە گلۆبین پێکهاتوە کە پرۆتینیکە شەش جۆری هەیە کە بریتین لە ئەلفا– بێتا– دەلتا– گاما– ئەبسیلون و زیتا گلوبین

منداڵێكی توشبووی سالاسیمیا

هەر كێشەیەك لە یەكێك لەم جۆرانەدا ڕوویدات ئەو منداڵە تووشی ئەو جۆرە دەبێت لە كەم خوێنی، جینی جۆرەكانی ئەلفا لەسەر كرۆمۆسۆمی (16)ن. كە دوانن، لە باوكەوە دێن بۆ منداڵەكە، دوانی دیكەش لەسەر كرۆمۆسۆمە (16)كەی دیكەن كە لە دایكەوە دێن واتە بە هەموویان 4 دانەن لەهەر خانەیەكدا.

هەر تێكچوونێك لەم جینانەدا ڕوویدات، تێكچوونێك لە هیمۆگلۆبینەكەی منداڵەكەدا دروست دەكەن.

ئەگەر لەو چوارە تەنها یەكێكیان تێكچوونی تێدا ڕوودا ئەوا هیچ كێشەیەكی دیاریكراو دروست ناكات و ئەو جۆرە سالاسیمیایە پێی دەوترێت ئەلفا سالاسیمیای وەستاو یا بێدەنگ Silent alpha thalassemia، و كەسەكە كە گەورەش دەبێت نازانێت تووشی ئەمە بووە.

ئەگەر دوو جین تێكچوونیان تێدا ڕووی دابوو ئەوا كەسەكە بە هەڵگری نەخشیەكە دادەنرێت منداڵی ئەم كەسە ئەگەری توشبونیان بە نەخۆشیەكە هەیە ئەگەر هاوسەرەكەشی وەك خۆی وابوو، بەڵام ئەگەر سێ جین لە چوارەكە پەككەوتن یا تێكچوونی تێدابوو ئەوا تووشی جۆری ناوەند دەبێت و بڕی هیمۆگلۆبین لە خوێنیدا كەم دەبێت، زەردوویی و ئاوساوی سپڵی توش دەبێت گلۆبینی گاما لە لەشیدا زیاد دەكات.

ئەگەر پەككەوتن یا تێكچوون هەر چوار جینەكەی گرتەوە، ئەوا كۆرپەكە لە سكی دایكیدا تووشی كەم خوێنیەكی توند دەبێت و بڕی هیمۆگلۆبینی زۆر كەم دەبێت و زۆرجار هەر لە سكی دایكیدا دەمرێت.

هەرچی جۆری بێتاشە جینەكەی لەسەر كرۆمۆسۆمی (11)ەكەی دیكەیە. واتە دوانن یەكێكیان لە باوكەوە هاتوە ئەوی دیكەیان كە لەسەر جووتی (11)ەكەیە لە دایكەوە هاتوە.

ئەگەر یەكێك لەم دوو جینە پەككەوتە یا تێكچووبوو ئەوا كەسەكە تووشی سالاسیمای بچوك دەبێت و زۆرجار پێی دەوترێت هەڵگری نەخۆشیەكە یا هەڵگری بێتا سالاسیمیا. و زۆرێك لە نیشانەكانی سالاسیمیای تێدا نابێت.

بەڵام ئەگەر پەككەوتنەكە لە هەردوو جینەكەدا بوو ئەوا تووشی سالاسیمای ناوەند دەبێت و كەمی هیمۆگلۆبینی توش دەبێت كە لە نێوان 7-10 گرامە بۆ هەر 100 ملتر، لەم كەسانەدا نیشانەكانی كەم خوێنی و لاوازی و بێ هێزی تێدا دەردەكەوێت و ڕەنگیشە توشی گەورەبوونی جگەر و سپڵ ببێت.

ئەگەر پەككەوتنەكە یا تێكچوونەكە لە هەردوو جینەكەدا بوو وەك باری پێشوو بەڵام تێكچوونەكە زۆر بوو ئەوا بڕی بێتا گلۆبین زۆر كەم دەبێت بەوەش هیمۆگلۆبین زۆر كەم دەكات و دەگاتە 6 گرام كەمتر لەهەر 100 میللترێكدا، و تەمەنی خڕۆكە سورەكان لە سێ مانگ كەمتر دەبن و زوو دەشكێن و ئەمانە تووشی سالاسیمیای گەورە دەبن، هەر 2-4 هەفتە جارێك پێویستیان بە وەرگرتنی خوێنە بۆ ئەوەی بڕی هیمۆگلۆبین بە باشی لە خوێندا بمێنێتەوە.

2-داسە ئەنیمیا Sickle cell anemia

جۆرێكی دیكەیە لە تێكچوونی جینەكان كە پەیوەندیان بە پێكهاتووەكانی خوێنەوە هەیە، و ئەم تێكچوونەش بڕ و شێوەی هیمۆگلۆبینی ناو خڕۆكە سورەكان دەگرێتەوە.

نەخۆشیەكە بە هۆی جوتێك جینەوە دەبێت كە ڕاستەوخۆ لە باوك و دایكەوە دەگوێزرێنەوە بۆ كۆرپەلە و پێیان دەوترێت SS.

خڕۆكەی سوور لە لەشی مرۆڤی ساغدا خڕ و نەرمە، بەڵام لەو كەسانەی ئەم نەخۆشیەیان هەیە چونكە هیمۆگلۆبینیان

تەواو نیە، پاڵەپەستۆ دەخاتە سەر خڕۆکەکە لە ناوەوە، بەوە شێوە خڕەکەی و نەرمیەکەی ون دەکات، شێوەکەی خوار و تێکچوو دەبێت و نەرمیەکەی نامێنێت و ڕەق دەبێت، لەژێر میکرۆسکۆپدا شێوەی پیتی C دەنوێنێت واتە شێوەی خڕۆکەکان وەك داسیان لێ دێت بۆیە پێیان دەوترێت داسە خڕۆکە و بە نەخۆشیەکەش دەوترێت داسە ئەنیمیا. خڕۆکەکان زۆر بە زوویی لەناو لولەخوێنەکان و جگەر و سپڵ و هەندێك ئەندامی دیکەی لەشدا دەشکێن. و بەوەش ژمارەیان کەم دەبێتەوە، لە ئەنجامدا کەم خوێنی (ئەنیمیا) پەیدا دەبێت، ئەوەش کاردەکاتە سەر منداڵەکە و تووشی ڕەنگ زەردی و، هەناسەسواری و زوو هیلاکی دەکات و گەشەی زۆر کەم دەبێتەوە و کاریش دەکاتە سەر تواناکانی مێشکی. بە هەمان شێوە سپڵی گەورە دەبێت، و ئەگەر شکاندنی خڕۆکەکان لەناو لولەکاندا خێرا بوو، ڕۆژ بە ڕۆژ باری تەندروستی خراپتر دەبێت.

داسە ئەنیمیا جۆری زۆرە. هەرە ناسراوەکەیان ئەو جۆرەیە کە بە (SS) ناودەبرێت (واتە منداڵەکە دوو جینی لەدایك و باوکیەوە وەرگرتوە)، جۆرێکی دی هەیە کە پێی دەڵێن SC لەم حاڵەتەدا منداڵەکە جینی Sی لە یەکێك لە باوانەوە وەرگرتوە کە بریتیە لە جینی داسە ئەنیمیا و جینی C بریتیە لە جینی جۆرێکی دیکەی ئەنیمیا بە تایبەتی جینی سالاسیمیا، توندی داسە ئەنیمیا لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت، هەندێکیان هەمیشە نەخۆشن، هەندێکی دیکەیان هەمیشە بە ڕێگای نەخۆشخانەوەن، ئەو کۆرپەلە و منداڵانەی تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن، زۆر بە ئاسانی بەکتریا دەچێتە ناو لەشیانەوە و نەخۆشیان دەخات چونکە توانا و بەرگری لەشیان زۆر دادەبەزێت، هەروەك نەخۆشیەکانی

خوێنی توشبوی داسە ئەنیمیا

پەردەی دەماخ Meningitis و نەخۆشیەکانی توشبونی خوێن، و لە زۆریشیاندا ئەم نەخۆشیانە دەبنە هۆی مردنیان، بەڵام زوو دیاریکردن و دەستنیشان کردن و چارەسەری نەخۆشیەکە مەترسی مردن نامێڵێت. بۆیە لە زۆربەی وڵاتەکانی جیهاندا هەموو منداڵێك هەر لە زووەوە لێنۆڕینی

تاقیکەیی بۆ دەکرێت بە مەبەستی دیاریکردنی ئەم نەخۆشیانە تیایاندا.

لێنۆڕینەکانی تاقیکە بۆ ئەوەیە ئەگەر هەبوو، ڕاستەوخۆ پزیشك دەست بکات بە چارەسەر پێش ئەوەی نەخۆشە دەربکەوێت بە هۆی دژە زیندوی ئەمپیسلینەوە کە لە دوو مانگی تەمەنەوە دەستپێدەکات و لەگەڵیدا بەردەوام دەبێت تا تەمەنی دەگاتە 5 ساڵان بەمەش تووشبوونی بەکتریا و نەخۆشیەکانی توشبوونی خوێن تا ڕادەی 85٪ تیایاندا کەم دەکەنەوە هەروەها زۆر گرنگە ئەم منداڵانە هەر لە زوویەکەوە کوتراوی دوو نەخۆشی ترسناك وەربگرن کە بریتین لە Hib واتە (ئەنفلۆنزای خوێنی جۆری b) (Hemophilus influenzeb)

و دەردی گونیە بەکتریای سی

(Pneumococcal Vaccine)

بۆئەوەی توشی نەخۆشیەکانی بەکتریا نەبێت و ئەمەش لە تەمەنی دوو ساڵیەوە دەبێت دەستپێبکات هەروەها کوتان دژی بەکتریای پەردەکانی دەماخ (meningococcal Vaccine)

که له هەوکردنی پەردەکانی دەماخ دەپارێزێت دەبێت له تەمەنی 5 ساڵیەوە بۆ هەموو ئەو منداڵانەی داسە ئەنیمیایان هەیە دەست پێبکات:

هەموو ئەو منداڵانەی داسە ئەنیمیایان هەیە لە هەردوو مانگی ئەیلول و تشرینی یەکەمدا تووشی ئەنفلۆنزای ئاسایی دەبن.

یەکێك لە مەترسیە هەرە گەورەکان کە تووشی ئەم منداڵانە دەبن ئەوەیە کە تووشی جەڵتە، خوێن بەربوون، گیرانی لولەخوێنەکانی دەماخ دەبن. ئامارەکان دەریانخستووە کە 10٪ی ئەو منداڵانە جەڵتەی دەماخ دەیانکوژێت. و مەترسیەکەش زیاتر لە نێوان تەمەنی 4 بۆ 6 ساڵی دایە، توێژینەوەیەك لە ساڵی 1998دا پیشانی دا، کە بەردەوام و بە ڕێکوپێکی تێکردنی خوێن بۆی، ئەو منداڵانەی لەوانەیە توشی جەڵتە بن تا ڕادەیەکی زۆر مەترسیان لێ دوور دەخرێتەوە، ئەم بڕیارەش لە ئەنجامی لێنۆڕین بە سۆنەری تایبەتی دەماخ دەدرێت بەڵام خوێن تێکردن بەردەوام کێشەیەك بۆ منداڵەکە دروست دەکات ئەویش زیادبوونی ئاسنە لە جەستەیدا، لەبەرئەوە دەبێت زۆر بە ئاگادارییەوە ئەو کارە بڕیار بدرێت.

زۆربەی جار لەبەر زۆر شکاندنی خرۆکەکان لەناو لولەکانی خوێندا، ئەم خرۆکانە لەسەر یەکتری تۆپەڵ دەبن و بەری مولولەکان دەگرن، بەوەش ئایەڵن خوێن بۆ ئەو شانانەی لەش بچێت و لە ئەنجامدا ئۆکسجینیان پێ ناگات، بۆیە ئاوچەکە هەو دەکات و بریندار دەبێت و پڕدەبێت لە ئازار، و لەبەرئەوە بە خێرایی دەبێت ببرێن بۆ نەخۆشخانە و لەوێ دەرمانی دژە ئازاریان دەدرێتێ و زۆر جار نەشتەرگەریان لەو ناوچانەدا بۆ دەکرێت، زۆربەی کات، تۆپەڵ بوونی خرۆکەکان لەسەر یەك دەبنە هۆی مردنی ئەو شانانە، ئایا ئەم نەخۆشیە توشی هەموو کەسێك دەبێت؟

-لە ڕاستیدا ئامارەکان دەریانخستوە کە ئەوانەی تووشی دەبن بە زۆری ئەفریقیەکان، ئیسپانیەکانی کاریبی، هەروەها

یۆنانی و ئیتالی و تورکی و هندیە. تا ئێستا هیچ ئامارێك تووشبوونی خەڵکی بەم نەخۆشیە لە کوردستاندا پیشان نەداوە.

ئەگەری منداڵانی ئەو باوك و دایکەی جینی ئەم نەخۆشیەیان هەڵگرتوە (50٪)یە هەڵگر دەبن لە شێوەی باوك و دایکەکەدا، واتە تەنها جینەکەیان تێدا دەبێت بە شێوەی جینێکی تێکچوو لەگەڵ جینێکی ساغ بەڵام 25٪ی منداڵەکان ئەگەری توشبوونی تەواویان هەیە واتە بە شێوەی دوو جینی تێکچوو 25٪یشیان ساغن هیچ جینێکی تێکچوویان تێدا نابێت.

ئێستا گەلێك ڕێگای نوێ هەیە کە لە نەخۆشخانە دەکرێت بۆ زانینی ئەوەی ئایا منداڵەکە ئەم نەخۆشیەی هەیە یان نا. لە هەموو ڕێگاکان سەرکەوتوتر ڕێگای لێنۆڕینی ئەلکترۆنی هیمۆگلۆبینە hemoglobin electrophoresis کە نەك تەنها بۆ ئەم نەخۆشیە بەڵکو بۆ گەلێك لە تێکچوونەکانی دیکەی خرۆکە و هیمۆگلۆبین دەکرێت، کە داخەکەم تا ئێستا لە کوردستاندا ئەم لێنۆڕینە نیە. ئەم لێنۆڕینە بە تەنها هەر ئەوە

دەرناخات کە منداڵەکە توش بوە یان نا؟ بەڵکو ئەوەش دەردەخات کە ئایا جینی هەڵگری نەخۆشیەکەی هەیە یان نا (trait).

یەکێك لە هەرە چارەسەرە دیارەکانی ئەم نەخۆشیە ئێستا گواستنەوەی مۆخی سوری ئێسکی ساغە بۆیان، ڕێگایەکی دیکەی نوێ بریتیە لە گواستنەوەی خانە خڕۆکەی ناو ناوەکەپەتکی منداڵێکی نوێ بوو بۆیان.

بۆماوەی نەخۆشیەکە:

تاقیکردنەوەکانی زانا ئینگرام Ingram دەری خست کە لە ئەنجامی تێکچوونی جینەکەدا یەکێك لە ترشە ئەمینیەکانی زنجیرەی پێتایدی چوار لە گەردی هیمۆگلۆبین کە ترشی گلوماتیکە Glumatic acid لە کەسە ساغەکاندا دەگۆڕێت بۆ ترشی ڤالین Valin لە کەسە نەخۆشەکاندا و ئەمەش دەبێتە هۆی تێکدانی جۆری هیمۆگلۆبینەکە و ئەو حاڵەتە دروست دەکات.

واتە زنجیرە ساغەکە بەم شێوەیەیە

Val- His- leu- Thr- por- Glu –Glu- lys

بەڵام لە منداڵە نەخۆشەکەدا بەم شێوەیە دەبێت

Val- His- leu- Thr- pro- Val- Glu- lys

ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە لە کۆی 300 ترشی ئەمینی ناو هیمۆگلۆبینی ساغ تەنها یەك دانەیان گۆڕاوە لە کەسێکی نەخۆشی داسە ئەنیمیادا.

لە کۆتاییدا– دەڵێین بۆ ئەم ژمارەیە ئەوەندەمان بە باش زانی، بە هیوایین لە ژمارەکانی ئایندەدا لەسەر گەلێك لە تێکچوونەکانی دی بدوێین..

سەرچاوە:

1-Nikoloff: "DNA Damage and Repair" Totowa-Humana Press 1998 pp 108-112

2-Crow "Mutation in human population" – Advances in human Genetics 14: sq 1999.

3-Hickson "Base Excision Repair of DNA Damage" Austin 1997 pp 218-221.

4-Daniel. L. Hartl "Genetics" Tornto 2002 pp 253-256.

5-Jackson "The Recognition of DNA Damage" crrent opinion in Genetics. 6: 19 London. 2003.

لەوانەیە کۆکە لە گرفتێکی دڵ رزگارت بکات.

ڤیەننا: پزیشکێکی پۆلەندی ووتی، کۆکین بە توندی لە کاتی هەست کردن بە یەکەم نیشانەی توش بون بە نەخۆشی دڵ، فریای ژیانی نەخۆشەکە دەکەویت.

تادیوش بیتلینز لە دامەزراوی دڵ لە کاتۆفیتس لە پۆڵەندا ووتی، ئەو پەستانە زۆرەی کە لە ئەنجامی کۆکینی توندەوە پەیدا دەبیت پاڵ بە خوینەوە دەنێت کە بەناو لەشدا و بۆ مێشك بڕوات بۆ چەند خولەکێکی گرنگ تاوەکو ئۆتۆمبیلی فریاکوزاری دەگاتە جێ.

ساڵانە لە وڵاتە خۆرئاواییەکان لە نیوان هەزار کەسدا یەکێك لە ئەنجامی توش بوونی بەوەستانی کاتی ماسولکەی دڵەوە دەمریت کە زۆربەیان لە گرفتێکی کتوپڕی ریك خستنی لیدانەکانی دڵەوە پەیدادەبن.

بیتیلنز لەبەردەمی کۆبونەوەی ساڵانەی کۆمەڵەی ئەوروپیدا بۆ زانستی دڵ و فرمانەکانی ووتی، لەو حاڵەتانەدا کات و کاری راستی کۆکە، نەخۆشەکە بە ئاگاو هوشیاری دەهیلیتەوە بەڵکو لیدانەکانی دڵیشی چالاك دەکاتەوە.

لە کاتی ئیستادا تەنها لە 10٪ی ئەو قوربانیانەی کە توشی گرفتەکانی دڵ دەبن رزگاریان دەبیت بەبێ ئەوەی کە تووشی زیانە زۆرەکانی مێشك بن، لەبەرئەوە بیتلینز ووتی، ئەو نەخۆشانەی کە ئەگەر بیەکانی توش بونیان بە گرفتەکانی دڵ زۆرە، پیویستە ریگەیەکی کاریگەری کۆکینیان فیربکریت لە جیاتی ئەوەی کە یەك جاربکۆکن لە چرکەیەك یان لە دوو چرکەدا، دەوا لە چەند نۆرەیەکدا کە هەریەکەیان لە پینج جار پیك هاتووە ئەو کۆکینە دوبارە بکریتەوە.

لە تویژینەوەیەکدا 115 نەخۆش لە کاتۆفیتس کە ئەگەری توشبونیان بە گرفتەکانی دڵ هەبو، لەسەر کۆکین راهینران، لە کاتی دەرکەوتنی یەکەم نیشانەی گرفتەکەدا ئەم کارەیان لە 365 جاردا ئەنجام دا.

بیت لنز ووتی، لە 292 حالەتەدا نیشانەکانی تووش بوونەکە نەمار تەنها 73 حالەت پیویستی بەچاودیری پزیشکی بوو، هەندیك لەپزیشکان هانی نەخۆشەکان دەدەن کە بکۆکن لەکاتی پەنا بردنە بەر چارەسەریکی چرورپری دڵ لەنەخۆشخانەدا، بەڵام پرۆفیسۆر دیوبوسار بەریوەبەری جیبەجیکردنی کۆمەڵەی ئەوروپی بۆ زانستی دڵ و فرمانەکانی ووتی، ئایا دەتوانریت کەبەشیوەیەکی کرداری پیشبینی لەوە بکریت کەنەخۆشەکان خۆیان بەم ریگەیە چارەسەر بکەن لەماڵەوە..

تارا عەبدوڵڵا

هەندێک لە ڕەگەهەڵئاوساوەکان

نوسینی: سۆزان جەمال
پسپۆڕی بایۆلۆژی

ڕەگ ئەو ئەندامەیە کە خاوەنی کارەکتەری تایبەتی خۆیەتی، پێکهاتە توێکارییەکەی لە زۆربەی ئەو ڕووەکانەی کە ڕەگیان هەیە بەشێوەیەکی سەر سوڕهێنەرانە لەیەکدەچن، تەنانەت ڕەگی سەرخەسییەکان fern لەگەڵ ڕووەکە گوڵدارەکاندا زۆر هاوشێوەی یەکدین، لەکاتێکدا قەدەکانیان بە ئاشکرا جیاوازی سەرەکییان لە نێواندا هەیە. هەموو ڕووەکە لوولەدارە زیندووەکان vascular plants ڕەگیان هەیە. ڕەگ بەشێوەیەکی نمونەیی ئەندامێکی لولەییەو تیرەکەی بچوکە، بەزەویدا دەچەقێت و بەتوندی دەیچەسپێنێت، لە کاتێکدا تازە دروستبووە سفتەو هیچ ڕەگێکی لاوەکی و دەزووە ڕەگ یان موو ڕەگێکی پێوە نییە، لوتکە ڕەگ شانەیەکی ڕێک دروستدەکات کە هیچ گری و نێوانە گرێیەکی هەڵنەگرتووە. کۆمەڵەی ڕەگ لە ڕووەکە گوڵدارەکاندا لە کۆرپەلەی تۆوە دروست دەبێت کاتێک تۆوەکە ئاو هەڵدەمژێت کردارە فسیۆلۆژییەکانی چالاکییان بۆ دەگەڕێتەوە ڕەگۆکە سەرەتاییە دەستدەکات، بە دروستکردنی ڕەگی لاوەکی پێش ئەوەی تەمەنی بگاتە چەند ڕۆژێک. هەمیشە ڕەگی یەکەمی یان سەرەتایی بەرەو خوارەوە دەڕوات لە کاتێك دا ڕەگە لاوەکییەکان لە قۆناغی یەکەمدا بەشێوەیەکی ئاسۆیی دەکشێن پاشان بەرەو خوارەوە ئەستوونی دەڕۆن، بەم ڕەگە دەوترێت ڕەگی مێخی Tap root، بەڵام لەو ڕووەکانەی کەڕەگی سەرەتایی لەڕەگۆکەوە دەرناچێت بەڵکو لە بەشی دیکەی ڕووەکەوە وەك قەد دەردەچن پێیان دەوترێت پانە ڕەگ یا ڕەگی لاوەکی Adventitious root لق لێبووەنەوەی ڕەگ و قوڵی داکوتانی بەناو زەویدا و ئاستی بڵاوبوونەوەی ئاسۆیی لقە ڕەگەکان و ئاکارەکانی دیکەی ڕەگ گشتی و بەپێی جیاوازی ڕووەکەکان دەگۆڕێت.

بەگشتی زاناکان دوو کۆمەڵە ڕەگیان جیاکردۆتەوە ئەوانیش کۆمەڵە ڕەگی ریشاڵی یان بڵاوەبووە diffuse or fibrous root system و کۆمەڵە ڕەگی مێخییە tap root system. یەکەمیان لە کۆمەڵێك ڕەگی ڕیشاڵی پێك هاتوون و بڵاوبوونەتەوە و لقە سەرەکییەکان هاوقەبارەن، ڕووەکە یەك لەپەکان monocot plants لەم جۆرە ڕەگەیان هەیە. بەڵام کۆمەڵەی دووەم کە ڕەگی مێخیان هەیە، ڕەگە سەرەتاییەکە بەخێراییەکی زیاتر گەشە دەکات و دەبێتە ڕەگی سەرەکی و

قەبارەی گەورەتر دەبێت لەچاو ڕەگەکانی دیکەی کۆمەڵەکەدا، ئەم ڕەگانە باریک یان داری یان گۆشتین واتا هەڵناوسان. ڕووەکە دوو لەپەکان Dicot planta لەم جۆرە ڕەگەیان هەیە کە لەم بابەتەدا باس لە ڕەگە گۆشتییەکان یان هەڵناوساوەکان دەکەین واتا ئەو ڕەگانەی مادەی خۆراکییان تێدا کۆبۆتەوە. بەشێوەیەکی گشتی هەر ڕووەکەو ڕەگە کۆمەڵەیەکی جیاوازی هەیە لەڕووی شێوەو گەشەو درێژ بوونییەوەو ڕۆچوونی بەناو زەویدا.

لە زۆر ڕووەکدا بە تایبەتی گژوگیاییەکان قوڵایی ڕەگە گەشەکردووەکان زۆربەی کات زیاتر لە بەرزی قەدی ڕووەکەکە خۆی لەسەر زەوی، گەشە دەکەن، بۆ نموونە لە گەنمدا ئەوپەڕی بەرزییەکەی لەنێوان (1-1.5) مەتردایە لە کاتێکدا ڕەگەکەی دەگاتە زیاتر لە چوارمەتر و لە چەوەندەری شەکردا دەگاتە زیاتر لە 1.5 مەتر، هەندێک داری بەڕووش دەگاتە نزیکەی 5 مەتر، بەڵام لە هەمان کاتدا هەندێک جۆری ڕووەک هەیە وەک هەندێک جۆری گژوگیاکە ڕەگەکانیان لە نێوان 20-50 سم دایە، زۆربەی خاکەکە تەڕوبڕە بەڵام لەناوچە تێر ئاوەکان کە ئاو دەگاتە قوڵایی خاک ڕەگەکان زیاتر بە ناو وزەویدا بەرەو سەرچاوە ئاوییەکان گەشە دەکەن. هەندێک ڕووەکیش توانایەکی تایبەتیان هەیە چونکە لە توانایاندایە ئاو لە هەرجێگەیەکی زەویدابێت سودی لێ ببینن.

تۆێکاری ڕەگ Root anatomy

لەکاتی پشکنینی پێکهاتە یان شێوەی دەرەکی ڕەگ، دەبینرێت بەشێوەیەکی نمونەیی شێوەی لولەییە، ئاسایی لوتکەیەکی هەیە سفتە و هیچ ڕەگە موویەکی لەسەر نییە، لەباری درێژیدا ڕەگ دەتوانین بڵێن دەکرێت بە چوار ناوچەوە کڵاوەی ڕەگ root cap کە بریتییە لە کۆمەڵێک خانەی پارەنکیمی شانەی مەرستیمی دەپارێزێت لە هەر زیانێکی میکانیکی و ئەم ناوچەیە کەمێک زبر دەنوێنێت بەهۆی درانی خانە پارنکیمیەکانی ناوچەی کڵاوەی ڕەگەوە، پاشان ئەم سێ ناوچەیە دێن، ناوچەی مەرستیمی Meristematic region بەشێوەیەکی بەردەوام خانەی نوێ دروستدەکات ڕاستەوخۆ دەکەوێتە دوای کڵاوەی ڕەگەوە خانەکانی ئەم ناوچەیە بچوکن و دیوارەکانیان تەنکەو زۆرجار شێوەیان مەیلەو چوارگۆشەیە پرۆتۆپلازمێکی چڕیان هەیە وناوکەکان لە قۆناغە جیاوازەکانی دابەشبووندا دەبینرێن. پاشان ناوچەی درێژبوون region of elongaction و ناوچەی ڕەگە موینییەکان یان هەڵمژین region of root hair or absorbtion دێن.

ئەگەر پانە برگەیەکی ڕەگی ڕووەکێک وەربگرین دەبینین لەسێ بەشی سەرەکی پێکهاتووە کە ئەمانەن:

ڕووپۆش Epidermis

خانەکانی ڕووی دەرەوەیەو ڕەگە موینییەکانی پێوەیە، کە ئاو و خوێ لە خاکەوە هەڵدەمژن، هەروەها ڕووپۆشی پارێزگاری لەشانەکانی ناوەوە دەکات، کیوتکڵ نییە یان هەر زۆر تەنکە بە بەراوردکردن لەگەڵ ئەو کیوتکڵەی لەسەر ڕووی گەڵا هەیە.

تۆێکڵ- Cortex

تۆێکڵ دەکەوێتە خوار ڕووپۆشەوە لە کۆمەڵێک خانەی پارەنکیمی مەیلەوگەورە پێکدێن کە دیوارەکانیان تەنکەو شێوەیان مەیلەو خڕ یان لولەییە، نێوانە کەلێنی زۆری تێدایە، کە بایەخی تایبەتییان لە بڵاوبوونەوەی ئاوو گازەکان بەنێو خانەکانی تۆێکڵدا هەیە، تۆێکڵ زۆری ئەو خۆراکەی کە لە ڕەگدایە کۆیدەکاتەوەو ئەو ئاوو خوێیانەی ڕەگە

مووینەکان هەڵیدەمژن بۆ خانە گوێزەرەوەکان لە ناوەڕاستی ڕەگدا دەبات. ڕەگ کلۆرۆپلاستی کرداری fanctional chloraplast ی نییە لە جیاتی ئەوە پلاستیدەکان تایبەتمەندێتیان کردووە بۆ هەڵگرتنی خۆراك وەك نیشاستەو مادەی ئەندامی دیکە کە لە هەندێك ڕووەکی وەك چەوەندەر، گێزەر وەك باسمانکرد ڕەگ تایبەتمەندییەکی باڵای لە کۆکردنەوەی مادەی خۆراکیدا هەیە. دوا بەشی نارەوەی توێکڵ ئیندودێرمە endodermis کە بریتییە لە کۆمەڵێك خانەو دەوری گورزە لولەیان داوە، بەبوونی شریتی کاسپەر Casparian strips جیادەکرێنەوە.

گورزه لولەکان Vascalar cylinder

گورزه لولەکان له ڕەگدا لەشانەی لولەیی پێکدێن (دارك و نیان) بەچینێك یان زیاتر لەخانەی چێوەبازنە pericycle دەورە دراون کە زۆرجار ئەم خانانە توانای دابەشبوونیان بۆ دەگەڕێتەوە و بۆ خانەی مەرستیمی دەگۆڕێن، هەرلەم چینەشەوە ڕەگی لاوەکی Lateral root دێتە دەرەوە. دارك لەڕەگی ڕووەکە دوو لەپەکاندا ناوەڕاستی ڕەگ داگیردەکەن بەڵام لە ڕووەکە یەك لەپەکاندا ناوچەی کرۆك pith لە ناوەڕاستی ڕەگدایە و جێگەی دارکی گرتۆتەوە.

فەرمانی ڕەگ

ڕەگ بۆڕووەك بایەخێکی گەورەی هەیە بەلام بەشێوەیەکی گشتی چوار فرمانی گرنگ بۆ ڕووەك جێبەجێ دەکات کە ئەمانەن:

چەسپاندن Anchorage، کۆکردنەوە Storage، هەڵمژین absorbtion و گواستنەوە Conduction.

لەم بابەتەدا باسی ڕەگە هەڵئاوساوەکان یان گۆشتییەکان دەکەین کە وەك پێشتر باسمانکرد خۆراکە مادەی بە بەهاو گرنگیان تێدا کۆبۆتەوە، لێرەدا بەپێی تونا باسی هەریەکە لە گێزەر- چەوەندەر- تور- دەکەین:

گێزەر:

ناوە باوەکەی (Carrot)ە و ناوە زانستییەکەی Daucus carota سەر بە خێزانی چەترییەکانە Umbelli ferae، ئەم ڕووەکە لە کۆنەوە هەبووە و بە کارهاتووە، نوسەرە گریکی و لاتینییەکان لە ژێر زۆر ناودا ناویان هێناوە، پرۆفیسۆری یۆنانی هانزلۆ Henzlow سێ ناوی بۆگێزەر باسکردووە، سیسارۆن Sisaron و ستافیلینۆس staphylinos ئیلافۆ بوسکەم Elaphoboscum بەڵام ناوی Carota بۆ گێزەری چێنراوی کێڵگەکان یەکەم جار لە نوسینەکانی ئیسنانۆس Athenaeus دا دۆزراوەتەوە.

بەکارهێنانەکانی گێزەر لە دەرمانسازیدا

هەموو بەشەکانی گێزەر لە دەرمانسازیدا بەکاردێت بەتایبەتی ڕەگ و تۆوەکەی، یارمەتی میزکردن دەدات، وریا کەرەوەیەکی باشە (چالاککەرەوە). کاتێك ئەم ڕووەکە بە هەموو بەشەکانییەوە دەکرێتە ئاوی کوڵاوەوە و سەری دەنرێتەوە بۆ ئەم بارانە بەکاردێت: نەخۆشی ئاوبەندی، نەخۆشی درێژخایەنی گورچیلە و نەخۆشییەکانی میزەڵدان، ئەم چایە دەتوانرێت شەوان وبەیانیان بخورێتەوە. ترشاندنی ڕووەکی گێزەر بە هەموو بەشەکانییەوە (واتا سرکەی گێزەر) بۆ نەخۆشی دەردەشا Gout بە سودە. دەتوانرێت هەموو بەشەکانیش بەیەکەوە بکوڵێنرێت تاکو ئاوێکی خەستی لێ دروست دەبێت کەڵکی لێ وەردەگیرێت بۆ ڕزگاربوون لە بەرد و زیخی گورچیلە و گازەکانی ئاوسك، تۆوەکانیشی بۆ بنەبڕکردنی بۆنی گەدە یان ڕیخۆڵە، لە هەمانکاتدا ئاگادارکەرەوە (چالاککەرەوە)یەکی زۆرباشە، هەروەها بۆ نەهێشتنی پێچی ڕیخۆڵەکان بەهۆی گازەکانەوەو سکچوون و کۆکەی درێژخایەن. ڕەگی گێزەریش واتا ئەو بەشەی ئاسایی وەك میوە یان سەوزە لەلایەن خەڵکەوە بەکاردێت ئەگەر بکرێتە ناو ئاوی کوڵاوەوە ئەو ئاوە دەتوانرێت وەك ڕەوانکەر بەکاربێت، دروستکردنی پەڕۆی تەڕ

(کەمانە) لە گەلاکانیشی لەگەڵ هەنگوین تێکەڵ دەکرێت برین و زیپکەی پێ خاوێن دەکرێتەوە.

پێکهاتە کیمیاییەکانی گێزەر:

شەربەتی گێزەر کاتێك کە دەگوشرێت هەندێك مادەی کریستاڵی و ناکریستاڵی و شەکرو کەمێك نیشاستە و گلۆبین و ئەلبۆمین و هەندێك رۆنی خێرافڕی تێدایە (کە بەشی زۆری ئەمانە بۆ مەبەستی پزیشکی بەکاردێن کە بەشێکیان ڕۆنی ئەرۆماتین یان وریاکەروەن) هەروەها ترشی مالیك و گەلێك کریستاڵی شێوە ئامۆی سور تێدایە کە بنچینەیەکی هاوتای هەیە، زۆربەی ئەمانە بێ بۆن و بێ تامن کە پێیان دەوترێت کارۆتین. لە 89٪ی کەمتری ئاوتێدانییە ئەوانی دیکە کە دەمێنێتەوە بەشی زۆری شەکرە کە نزیك دەبێتەوە لە 4.5٪، ئەم بوونی کاربۆهیدرەیتە زۆرە تێیدا وایکردووە کە ببێتە خۆراکێکی باش و وزەپێدەر بۆ نمونە کەروێشك کە زۆر ئارەزووی دەکات و پشتی پێ دەبەستێت زۆری ئەو مادە خۆراکییە بۆ کلایکۆجین دەگۆڕێت و لە جگەردا هەڵدەگیرێت. هەروەها ئەم کاربۆهیدرەتە لە لەشدا هەر بەشێوەی کلایکۆجین کۆدەبێتەوە.

سێرهەمفری دەیڤی مادە خۆراکییە بەنرخەکانی گێزەری جیاکردەوە پاش لابردنی ئەو ئاوەی تێیدایە، بۆی دەرکەوت کە لە 68٪ بەش شەکر بوو، 1/3ی ئەومادانە کە لە ڕەگەکەو بەشەکانی دیکەدا هەن بۆ خواردن بەکەڵك دێن، لە چاو هەندێك بەروبوومی دیکەدا گێزەر ئاوی کەمتر تێدایە و مادەی خۆراکی زیاتر، بەڵام لە هەموو بارەکاندا ئەو بڕە شەکرە زۆرەی کە تێیدایە بۆتە هۆی ئەوەی تامەکەی خۆشتر بکات و بەها خۆراکییەکەشی بەرزبکاتەوە.

گێزەر خەسڵەتێکی پاکژ کرەوەی بەهێزی هەیە لەبەرئەوە خانەکانی لەش لە کردارەکانی ترشاندن و بۆگەنکردن بەدوردەرگێت.

هەروەها گێزەر وەك ڕەوانکەرێك و فێنك کەرەوە و دەرکەری کرم کاردەکات، تۆوەکەشی لە برێتی کرویا بەکاردەهێنرێت.

لەفیشی: تێکچوونەکانی جگەری پێ چارەسەردەکرێت، گێزەر بە تەنها یا لەگەڵ سەوزەی دیکەدا، لە شۆربادا یا هەروەك سەوزە لەگەڵ هەموو ژەمێکدا هەیە، و لە چارەسەری زۆر نەخۆشی خۆیاندا بەکاری دەهێنن.

لەناوچە گوندییەکاندا، گێزەری کاڵ دەدرێت بە منداڵ بۆ دەرکردنی کرم لە سکیاندا، گێزەری کوڵاویش پاش هاڕین دەخرێتە سەر برین و برینی شێرپەنجەی بۆ چارەسەر.

شەکری گێزەر، کە لە شەربەتی خەستی گوێزەرەوە دەردەهێنرێت، لەگەل خۆراکدا بەکاردێت، بۆ ئەو منداڵانەش زۆرباشە کە کۆکەی سیلاوییان هەیە.

جۆرێك مەی بەریتانی هەیە، بەتایبەت لەڕەگی گێزەر دروست دەکرێت، هەروەها جۆرە نانێکیتایبەتی هەیە تەنها لە گێزەر دروست دەکرێت پاش وشك کردنەوەو هاڕینی، ناوەڕۆکە پەکتینییەکەشی دەتوانرێت لە ڕەگەوە دەربهێنرێت و بە شێوەی جەلاتینیەکی کاڵ بۆ ئارەزووکردنەوەی خۆراك خواردن باشە.

لەئەڵمانیا، جێگرەوەو گزی کاری لە قاوەدا بە پارچەی وردکراوی گێزەر دەکرێت پاش ڕەشکردنی بە سوتاندن:

لە فەرەنسا و ئەڵمانیا، پاش کوڵاندنی هەڵمەکەی خەست دەکرێتەوە و دەکرێتە کهول وەك پەتاتە تلپەکەشی دەکرێتە خۆراك بۆ بەراز.. هەوڵێکی زۆریش دراوە بۆ دەرهێنانی شەکر لە گێزەرەوە، بەڵام ئەو شەربەتە خەستەی لێ پەیدا دەبێت نابێتە کریستاڵ، و وەك قامیشی شەکر، یا چەوەرنەر سەرکەوتنی بەدەست نەهێناوە.

لە زستان و بەهاریشدا گوێزەر لە کارگەی شیرەمەنیدا بەکاردێت بۆ پەیداکردنی ڕەنگ و تام خۆشکردنی ڕۆنی کەرە، هەروەها ڕەنگێکیش وەك ڕەنگی وسمە لە گەڵاکانەوە پەیدا کراوە.

ڕەنگە پرتەقاڵییەکەی لە گێزەری نویدا هەیە دەگەڕێتەوە بۆ بوونی بڕیەی کارۆتینی کە سەرچاوەیەکی گرنگە بۆ دەستکەوتنی ڤیتامین A لەلای زۆربەی بەکارهێنەرە ئەمریکییەکان، ئەو ڕەنگە سروشتیانەی دیکەش کە تێیدایە سودێکی زۆریان هەیە بۆ تەندروستی. هەندێك لەو ڕەگانە بەشێوەیەکی زۆر دەگمەن لە هەندێك جۆردا دەردەکەون کە گێزەرەکە دەکاتە پەمەیی باو یان سور یان زەردباو جۆرێکی

دیکەش بینراوە کە ڕەنگەکەی زەردێکی تۆخە، بەڵام ئەم ڕ'نگە نائاساییەو زۆر ویستراو نییە لەلایەن خەڵکەوە بە تایبەتی ئەمەریکییەکان، بەداخەوە خەڵك زۆر شارەزاییان لەبایەخی ئەم ڕەنگانەدا نییە کە پێویست دەکات زیاتر بۆیان ڕونبکرێتەوە، هەندێك کەس پرسیار دەکات ئایا زۆرخواردنی شەربەتی گێزەر یان بەشێوەی چا زیانی نییە؟

بێتا کارۆتین لەمادە ئانۆکسیدییەکانە ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێت لە کەمکردن و نەهێشتنی ئۆکسجینی سەربەست (بەرەڵا) لە لەشدا لەبەرئەوە بە بەمێزکەری کۆئەندامی بەرگری دادەنرێت بەڵام زۆر وەرگرتنی دەبێتە هۆی دروستکردنی ڤیتامین A لە لەشدا بە زۆری کە ئەمەش لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی ژەهراوی کردنی لەش، ئەو کەسانەی کە زۆر بێتا کارۆتین وەردەگرن پێستیان وردە وردە گۆڕانێکی تایبەتی بەسەردا دێت کە پێی دەڵێن کاروتینیمیا Carotenemia کە لەدواییدا ڕەنگی پێستیان مەیلەو ئاڵتوونی لێدێت.

چەوەنەر beet

دوو جۆر چەوەنەرمان هەیە چەوەندەری شەکر Sugar beet کەناوە زانستیەکەی (Beta vulgaris)ە لەناوچە مامناوەند و ساردەکاندا دەچێنرێت، شەکر لەڕەگەکانی دەردەهێنرێت کە بڕێکی زۆری شەکر تێدایە (16٪–225) لە هەندێك جۆرویشیاندا دەگاتە 27٪.

بایەخی ئابوری Economic importance

لەو بەروبومە کشتووکاڵییانەیە کە بۆ دەستکەوتنی مادەی شەکری سپی دەچێنرێت، لە ڕەگە هەڵئاوساوەکانییەوە دەردەهێنرێت، بایەخی ئەم بەرهەمە تەنها لەبەرهەم هێنانی شەکردا کۆنابێتەوە بەڵکو بەرووبوومە لاوەکییەکانیشی لە زۆر بواردا سودیان لێ دەبینرێت نمونە سەوزە بەشەکەی کە وەك مادەیەکی عەلەف بەکاردێت و گەڵاکانیشی وەك پەینی بەپیتکردنی زەوی.

سیفەتە بایۆلۆژییەکانی چەوەنەری شەکر Biological characteristics of sugar Beet

چەوەنەری‌شەکر ڕووەکێکی گژوگیاییە و لە جۆری دوولەپەو جووت خولە واتا لە ساڵی یەکەمدا یان ساڵی یەکەمی گەشەکەیدا ڕەگێکی هەڵئاوساو دەدات کە مادەی شەکری تێداکۆبۆتەوە و کۆمەڵێك گەڵای دەبێت. لە ساڵی دووەمدا لەدوای تێپەڕبوونی زستان ڕەگەکان چەپکە گەڵا Rosette of leaves دەدات کە هاوشێوەی گەڵاکانی ساڵی یەکەمن و لە دوای تێپەڕبوونی 2–6 هەفتە بەشی سەرەوەی بە درێژبوون نێرکی گوڵ flower stralk دروست دەکات کە چەند لقێکی پێوەیە و گوڵیان لەسەرەوەو لە دوایدا دەبنەبەر. بەڵام جۆری دووەمیان ئەو چەوەنەر مۆرباوەیە کە ئاسایی خەڵك وەك سەوزە بەکاڵی یان لە کوڵاوی لەخۆراکی دیکەدا بەکاری دەهێنن، چەوەنەر سودێکی زۆر بۆ تەندروستی مرۆڤ هەیە چونکە هۆکارێکی پاکژکەرەوەی باشەو پارێزگاری تەواو بە لەش دەبەخشێت، زیندەپاڵکردنی مادە خۆراکییەکان بەشێوەیەکی فراوان خێرادەکات، دەبێتە هۆی چاککردنەوەی باش و پتەوی خانەکان.

چەوەنەر چیمان پێ دەبەخشێت؟

یەك کوپ لە چەوەنەری کاڵ پڕە لە کاربۆهیدرەیت و زۆر هەژارە بە چەوری، فۆسفۆر و سۆدیۆم و مەکنسیۆم و کالیسۆم و ئاسن و پۆتاسیۆمی تێدایە، سەرەڕای ریشاڵیش ڤیتامین C و ڤیتامین A و نیاسین و ترشی فۆلیك ی تێدایە. ئەو مادە خۆراکییانەی باسمان کرد هەموویان لەناوشەربەتی چەوەنەردا دەمێننەوەو زۆر بەئاسانی دەمژرێن و زیندەپاڵ دەبن لە لەشدا بەشێوەیەکی ئاسانتر لە ڤیتامینی دەستکرد ئاسن لەناو شەربەتی چەوەنەردا زۆر زیاتر وخێراتر لەلەشدا زیندەپال دەبێت وەك لە ئاستی دەستکرد.

بەپێی وتەکانی د.جۆن هێنرمان John Heinerman ph.D لە کتێبەکەیدا ئینسکلۆپیدیای شەربەتی چەوەنەر، چەوەنەر بە ئاسانی خوێن تازە دەکاتەوەو پڕی دەکاتەوە لە مادە خۆراکییەکان بەتایبەتی کانزاو شەکری سروشتی، ئەم مادانە لەناو خوێندا زۆر بەئاسانی هەڵدەگیرێن و دەگوێزرێنەوە لە شوێنیکەوە بۆ شوێنێکی دیکە لە توێژینەوەیەکدا سەبارەت بە کاریگەری چەوەنەر بۆسەر شێرپەنجە دەرکەوتووە ئەو ئاژەڵانەی چەوەنەریان دراوەتێ

بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجەکانیان، ڕەگی چەوەندەر ڕۆڵێکی بالآی بینیوە لە وەستاندنی گەشەی وەرەمە شێرپەنجەییەکان. لەبەرئەوە زاناکان باوەڕیان وایە خواردنی ڕەگی چەوەندەر یەکێکە لەو مادە بەسودانەی شێرپەنجە دەوەستێنێت یان دەمانپارێزێت لە توشبوونی.

تور Radish

تور ناوەزانستییەکەی Raphanus sp سەر بەخێزانی خاچدارەکانە Cruciferaeوەك سەوزە لە زۆر شوێنی جیهاندا بەکاردێت سەرەڕای ئەوەی شێوەو ڕەنگێکی جوانی هەیە بەتایبەتی ڕەنگ سورەکانیان کە بۆ مەبەستی ڕازاندنەوەی خۆراکیش بەکاردەهێنرێت.

چەند جۆرێکی هەیە وەك R. tenellus , R.erucoides , R.maritimus, R.caudatus, R.sibiricus, Raphanus sativus کە ئەمانە لە لە ڕەنگ و شێوە و تامدا جیاوازییان هەیە. بەشێوەیەکی گشتی تور یەکێکە لەو سەوزانەی زۆر بەخێرایی توانای گەشەکردنیان هەیە، سەوزەیەکی زستانەیە هەندێك جار دەگاتە بەهار، ئێستا دەتوانرێت لە هاوینیشدا ببینرێت، ئەوەی بۆچاندنی تور پێویستە خاکێکی مەیلەو فشەڵی پڕ لە مادەی ئۆرگانییە بۆ ئەوەی بە باشی ڕەگەکان گەشە بکەن.

سودەکانی تور و بەکارهێنانی لە دەرمانسازیدا

تور بە ڤیتامین C دەوڵەمەندە، دەورێکی سەرەکی دەبینێت لە پارێزگاری تەندروستی دژی سەرماو ئەنفلۆنزا و تاوکۆکە و نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەو تێکچوونەکانی هەرس. ئەگەر گەڵای تور بخرێتە ناو ئاوی کوڵاوەوە و بەداپۆشراوی بۆ ماوەی 20 دەقیقە بهێڵرێتەوە، ڕۆڵێکی سەرەکی لە چارەسەرکردنی گرفتەکانی هەرسدا دەبێت. ئەگەر ئەم ئاوە کەمێك هەنگوینی تێکرا دەتوانرێت وەك چا بخورێتەوەو تامێکی خۆشی دەبێت، ئەم چایە باشتروایە بۆماوەی 10 کاتژمێر بەسەرداپۆشراوی لە شوێنی تاریکدا دابنرێت پاشان ڕۆژی سێ‌جار دووکەوچکی لێ بخورێتەوە وەك شەرابی یان دەرمانی کۆکە.

بەکارهێنانە پزیشکییەکانی تور

تور کۆمەڵێك مادەی گرنگی تێدایە وەك فینیۆل ئیسایل ئایزوسیانیت phenyl-ethyl isothiocyanite و ئەنزیمی ئەیمایل سلیتیك amylclytic enzyme و زەیتە خێرا فڕەکان Volatile oil سەرەڕای مادە تونەکان.

توری سورباو باشترین خۆراکی چارەسەرە بۆ بەردی گورچیلە و نەخۆشی ئەسکەربووت هەروەها شەربەتی تور چارەسەرێکی باشە بۆ بەردی زراو ئەمەش بەم شێوەیە بەکاردێت:

شەربەتی توری سپی یان ڕەشی سورباو ئەگەر هاتوو لە (2–1/2) کەوچکی کوپ ڕۆژانە خورایەوە، ئەمەش بۆماوەی دوو هەفتە- سی هەفتە ئەم چارەسەرە وردە وردە بڕەکەی کەمدەکرێتەوە تا دەگاتە نیو کەوچك کە هەفتەی سی جار دەخورێت بۆ سێ- چوار هەفتە، جارێکی دیکەش چارەسەرەکە دوبارە دەکرێتەوە بەوەی یەك کەوچکی کوپ دەست پێدەکرێتەوە لەپاشدا نیو کەوچك هەموو ڕۆژێك پاشان نیوکەوچك دوو ڕۆژ جارێك. هەروەها ڕەنگەکانیشی بەکاردێت وەك جیاکەرەوە و ئاسەرەوەیەکی باش و هەستدار بۆ پێوانەی مادەی تفت.

سەرچاوەکان:

-Text book of Botany. Simon , Dormer and Hartshorne.

-Biology of organisma (part 2)
Curtis and Barnes

-Herb profile and Information – London.

-A Modern Herbal by Mes.M.Grieve-London.

-العملي في تشريح النبات و التحضيرات المجهرية.
د.طالب عويد خزرجی- فلاح محمد عزيز

-عالم النبات (قسم الاول) تاليف /هـ. فولار واخرون
ترجمة/ د.قيصر نجيب واخرون

10 ئامۆژگاری بۆ درێژکردنەوەی تەمەن

جانا

1-زۆر زیاد خۆت ماندومەکە؛

کەپێت دەڵێن کاری زۆر زیادە مەکە و بەدوای ئەو شتانەدا ڕامەکە کە هێزت تیادا نامێنێ، تۆ وەڵام دەدەیتەوە و دەڵێیت: مستەحیلە، زۆرکارو بەرپرسێتی چاوەڕێم دەکەن، ناتوانم وانەکەم.

ئێمەیش پێت دەڵێین: زۆر ئاگاداری خۆت بە، ڕۆژنامەنوسان و بەڕێوەبەرە گشتیەکان لە سەرو لیستەی ئەوانەوەن کە تووشی نەخۆشی دڵ بوون.

ئامۆژگاریمان ئەوەیە: خۆت لە پەراوێزی کارە زۆرەکان بە دووربگرە، بنچینەکان ئەبێت نزیکیان مەکەوەرەوە، وریای نیشانە سەرەتاییەکانی شەکەتی و ماندووبوونی زۆربە: تووڕەبوونی لەپڕ کە هیچ هۆیەکی دیاریکراوی نیە، لە دەستدانی بیکردنەوە، خەوزڕان، زوو سەردانی پزیشکەکەت بکە.

2-پشوو لەکاتی کارکردنی زۆردا وەرگرە؛

هەرکە هەستتکرد ماوەیەکە زۆر پڕکارو زۆر هیلاك دەبێت داوای پشوویەك بکە، چەند ڕۆژێك پشوو بدە، وانەزانیت سەفەرکردن و گەشت، پشووی تەواوە، ئەوانەش هیلاکی و ماندوبوونی زۆریان لەدواوەیە.

3-خۆت فێری تەمەڵی مەکە؛

دوژمنی سەرەکی دڵ: کەمی ڕاهێنانی وەرزشی جەستەیە، ئێمە هەروەك ژمەراوی بووین ئاوا دەژین، زۆربەی کاتمان هەردانیشتووین، یا لە پشتی مێزو کورسیەوە، یا لە ناو ئۆتۆمبیل دا لەپشت سکانەوە، لەبەرئەوە جەستەمان ژەنگی هەڵهێناوە (ئەگەر ئەم دەربڕینە ڕاست بێت) ئەگەر ئێمە وەرزش بکەین و ماوەیەکی باش بەپێ بڕۆین، ڕووداوەکانی دڵمان کەم دەبێتەوە.

4-لە ژیانی هاوچەرخ خۆت دوور خەرەوە؛

چەند بۆت کرا خۆت لە ژاوەژاوو جوڵـە و تەلـەفۆن و ئۆتۆمبیل دورخەرەوە، و خۆت فێری ئەوەبکە چۆن و لە چ کاتێکدا تەلـەفزیۆن دەکوژێنیتەوە.

5-دژی کێـــــــش زۆر بجەنگێ؛

کیـش زیادییــەك کــە بگاتە بیست کیلو گـرام و هێشـتا تـۆ لـە چل سـاڵی تەمەنتدای، دووجار زیـاتر مردنـت لێ نزیـك دەکاتـەوە، دیمەنی پیرێکی قەڵەو ئەت خەڵـەتێنی ئــەوە بزانـــە هـەموو قەڵەوێك بخۆرێکـی زۆرە پڕ نەخۆشیە.

5-لــە خــەو زڕان خــۆت دورخەرەوە؛

هــــەرچۆنێك دەبێـــت، دەبێـت بنـوی، شـەو و ڕۆژی بـەلای کەمـەوە هەشـت تـا نـۆ سەعات، زۆرجار ئەمەت بۆناکرێت، بەلام ئەمە زۆر پێویستە.. نوستن یارمەتی گەشاندنەوە و نوێ بوونەوەی هێزو توانای جەســتەت دەدات و دەمارەکــانت لــە گــرژی و شـــەکەتی دور دەخاتەوە.

7-لە جگەرە دور بکەوەرەوە؛

جگـەرە یەکێکـە لـە هۆکـارە سـەرەکیەکانی ڕەقبوونـــی خوێنبــەرەکان و دەردەکـانی دڵ، ڕاپۆرتـــی کۆمەڵــەی دڵـی ئەمـەریکی ئـەوەی دەرخسـتوە کـە نەخۆشـانی دڵ، ســێجار لـەناو جگەرەکێشـەکاندا زیاترە، هـەروەها خۆشـت بـەدوربگرە لە خواردنەوەی زۆری قاوەو مادە کهولیەکان.

8-دورلە لە زۆر خواردنی چەوری؛

دوژمنـی سـەرەکی جەسـتەو لولـەکانی خوێـن و دڵ زۆری مـادە چەوریەکانـە، خۆراکــی ئێمــە بەشـێکی زۆر چــەوریان تێدایە، تا چەوری لە خۆراکتدا کەم کەیتەوە زیاتر هەست بە چالاکی و گـەنجی دەکـەیت نمونەیـەکت بـۆ دەهێنمـەوە، لـە

ساڵەکانی شەڕی گێتی‌دا، زۆر بەدەگمــەن کەســێك تووشـــی نەخشـــیەکانی دڵ دەبـــــوو بـــــەهۆی چەوریەوە!! ئەی ئێستا بۆ وانیـە، خـۆت بیری لێ بکەرەوە!!

9-لێنۆڕین بکە؛

لە دوای تەمەنی چلـەوە، تەنانـــەت ئەگـــەر هیـــچ نەخۆشیەکیشـت نــەبوو، بـــە وردی ســـــەرنجی تەندروســـتیت بـــدە، لێنۆڕین بۆ دڵـت بکە، با پەستانیشـــت بپێـــون، هەروەها تەماشای هێزی چـاوت بکـــەن، بزانـــن ڕێـــژەی کۆلیســـترۆل و چەوری دی لـە خوێنتـدا چـــەندە. وانــەزانی بــەم لێنۆڕینانـە پـارەو کـاتت لەدەسـت دەدەیـت، بـڕوا بکـە زۆر پێویستن بۆ ئەوەی خۆت بناسیت و ئاگات لە خۆت بێت.

10-مەرج نیە خوگرییت بە جۆرێك ڕەفتارەوە؛

زوو زوو بە هەڵسوکەت و ڕەفتارەکانتدا بڕۆوە، سەرنجیان بـدەرێ، تـا دەتوانیـت خـۆت لـە کینـە و تۆڵەسـەندنەوەو، نائارامی دەرونی بەرامبەر بە کەسان دور بگرە، ئەو ڕەفتار و هەڵسوکەوتانەت بگۆڕە کە زۆر گونجاونین، .. بە چاوی گەش، بـێ گـرێ، سـەیری ژیـان بکـە، مەمیلـە، لێکدانـەوەی زۆر و دڵەڕاوکێ و خەمۆکی بەرەو ڕووت بێن.

لێرەدا بەم چەند دێڕە نوسینە کە کۆتایی دەهێنم دکتۆر برۆستە دەڵێت:

کـــاتێك دەگەیتـــە چارەســـەری تـــەواوی ڕەقبوونـــی خوێنبــەرەکان.. ئەمـە مانـای وایـە بـۆ 15-20 سـاڵی دی تەمەنت زیاد دەکات.

سەرچاوە:
Scientific Americana\2003

یۆگا.. باشترین ڕێگە بۆ زاڵ بوون بەسەر ڕۆح و جەستەدا

پەرچڤەی: تارا ئەحمەد

یۆگا، وەرزشێکی کۆنی هیندییەو باشترین ڕێگەیە بۆ زاڵ بوون بەسەر ڕۆح و جەستەدا پێکەوە، لە هەمان کاتدا هونەرێکە بۆ نەهێشتنی ماندووبوونی جەستەیی و توانای ڕۆحی و بیرکردنەوە و یاریدەی دەرچوونی مرۆڤ لە حاڵەتە خراپە دەروونییەکاندا دەدات، هەروەها ڕێگە لە قەڵەوبوون دەگرێت. نواندنی هەر جوولەیەك لە جوولەکانی یۆگا، دەبێتە هۆی نەرم بوون و حەوانەوەی ماسولکەکان و کەمکردنەوەی تێکچوونی جەستەیی و دەروونی. مرۆڤ لە مەشق کردنی وەرزشی یۆگادا، دەبێت لەسەر ڕاهێنانە جیاوازەکان بەردەوام بێت و بەشێوەیەکی ڕێك و پێك بە ئەنجامیان بدات، هەموو کەسێك دەتوانێت ئەو مەشقانە بکات، بەڵام ئەوانەی دوچاری نەخۆشییەکانی پشت و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن هاتوون، باشتر وایە پێش ڕاهێنانەکانی یۆگا پرس بە پزیشك بکەن. هەوڵ دەدەین لێرەدا بە کورتی باس لە ڕاهێنان و مەشقە گرنگەکانی یۆگا بکەین...

1/دانیشتن (لە شێوەی گوڵی لۆتس- چوار مشقی):

ئەم ڕاهێنانە زۆر بەربڵاوە، دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ماندوێتی و تێکچونی جەستەیی، یاریدەی خاوبوونەوەی ماسولکەکان دەدات و توانای سەرنج و چالاکی بیرکردنەوە زیاتر دەکات، ئەگەر چی بە بڕوای پزیشکەکان ئەو کەسانەی نەخۆشی جومگەکانیان هەیە، نابێت ئەم ڕاهێنانە بکەن، چونکە ئازار و نەخۆشییەکەیان بەرەو خراپتر دەبات.

2/وەستان لەسەر تەوقی سەر:

ئەم ڕاهێنانە بە مەشقی جوانی و گەنج بوونەوە دادەنرێت، چونکە دەبێتە هۆی فراوان کردنی خوێنهێنەرەکان و فیچقەکردنی زیاتری خوێن تیایاندا و خێرا بڵاوبوونەوەی لە پێست و مێشك و مێشکۆڵەدا، هەروەها سییەکان بەهێزتر دەکات و وزەیەکی نوێ بە لەش دەبەخشێت، بێجگە لە بەهێزکردنی ماسولکەکانی سك و ڕێگە لە هەوکردنەکانی کۆئەندامی هەناسەدان دەگرێت، بە بڕوای پزیشکەکان ئەوکەسانەی نەخۆشییەکانی دڵ و پەستانی خوێنیان هەیە، نابێت ئەم ڕاهێنانە بکەن.

3/ڕاهێنانی چەماوە:

ئەم ڕاهێنانەسوڕی خوێن و سستمی بەرگری لە لەشدا بەهێز دەکات، یاریدەی کەمکردنەوەی کێشی لەشی دەدات و بڕبڕاگەی پشت نەرمتر دەکات، هەروەها چەند ئەندامێکی گرنگی لەش چالاك دەکات، وەك سپڵ و جگەر و گورچیلەکان. ئەوکەسانەی پەستانی خوێنیان بەرزە، نابێت ئەم ڕاهێنانە بکەن.

4/پاڵکەوتن لە شێوەی ماسی:

ئەم ڕاهێنانە ماندوبوونی کۆئەندانی دەمار لە قوڕگ و ملدا ئاهێڵێت، یاریدەی نەرم بوونی بەشی سەرەوەی

سنگ و پشت دەدات و ماسولکەکان خاو دەکاتەوە، ئەم ڕاهێنانە زیاتر بۆ ئەو کەسانە باشە کە لە پیشەو کارەکانیاندا بۆ ماوەیەکی زۆر دادەنیشن، هەروەها یاریدەی فراوان بوونی سنگ دەدات و شێوەی گشتی لەش و کاری هەرس کردن باشتر و چالاکتر دەکات.

5/چەمانەوە لە شێوەی ڕەوڕەوە-پێچکە:

ئەم ڕاهێنانە بڕبڕاگەی پشت نەرمتر دەکات و ڕێگە لە ڕەقبووونی خوێنبەرەکان دەگرێت، بە ئەنجامدانی ئەم مەشقە هیچ زیانێك بە جومگەکان ناگەیەنێت، بگرە یاریدەیان دەدات و هەناسەدان ڕێکدەخات، هەروەها دەبێتە هۆی بەهێزبوونی ئێسکەکان. باشتروایە مرۆڤ هەموو ڕۆژێك یەك جار ئەم ڕاهێنانە بکات، چونکە بەهۆیەوە هەست بە حەواندنەوە و هێمن بوونەوەی ڕۆحی و جەستەیی دەکات.

6/دۆخی کۆبرا:

ئەم ڕاهێنانە یاریدەی جوانکردنی ناوقەدو کەمکردنەوەی کێشی لەش و نەرمیی جوولە دەدات و ڕێگە لە داخستنی بۆرییچکەکانی میزو ڕوودانی هەر گرفتێك تیایاندا دەگرێت. باشتر وایە ئەو کەسانەی بەدەست گرفتە درێژخایەنەکانی

هەرس کردنەوە دەناڵێنن، بەڕێکوپێکی ئەم مەشقە بکەن، پاشان بڕبڕاگەی پشت نەرمتردەکات و ماسولکەکانی سك و پشت بەهێز دەکات. هەموو کەسێك دەتوانێت ئەم مەشقە بکات.

7/دۆخی کەوان:

ئەمیان باشترین ڕاهێنانە بۆ نەرمی بڕبڕاگەی پشت و هیچ ئازارێك بەسك ناگەیەنێت، دەبێتە هۆی بەهێزبوونی ماسولکەکانی پشت و سك و دەست و قاچەکان، یاریدەی کەمکردنەوەی کێشی لەش دەدات، گەدە لە دەردانی ترشەکان بەڕێکوپێکی بەهێزدەکات، باشتروایە ئەو کەسانەی نەخۆشییەکانی شەکرەو میزەڵدانیان هەیە بەڕێکوپێکی لەسەر بە ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە بەردەوام بن.

8/دۆخی سێگۆشەیی:

ئەم ڕاهێنانە ڕێگە لە ڕوودانی ئازاری پشت دەگرێت، هەروەها کاریگەرییەکی زۆری دژ بە نەخۆشییەکانی دڵ هەیە، چونکە نەرمییەکی زۆر بەلەش دەبەخشێت و ماسولکەکان بەهێز دەکات و دەبێتە هۆی لەش سووکی، هەروەها یاریدەی ئافرەتان دەدات بەسەر ئازارەکانی سووڕی مانگانەدا زاڵ بن، ناوقەد باریك دەکاتەوەو باشتر وایە لە ڕۆژێکدا دووجار ئەم مەشقە بکرێت.

9/دۆخی درەخت (بە پێوە یان بە پاڵکەوتن):

ئەم ڕاهێنانە یاریدەی هاوسەنگ کردنی لەش دەدات، بەڵام پێویستی بە ئارامگرتن وبەردەوام بوون و ڕێکوپێکی لە بە ئەنجامدانیدا هەیە، چونکە بەو شێوەیە هاوسەنگ بوون دێتە دی، ئەم ڕاهێنانەش یاریدەی بەهێزبوونی ماسوکەکانی سك دەدات و ڕێگە لە قیچقەکردنی خوێن لە دەمارەکانی قاچدا دەگرێت.

10/ڕاکێشان لەسەر پشت:

ئەرکی بنەڕەتی ئەم ڕاهێنانە بریتییە لە کەمکردنەوەی تێکچوون و ماندوویی لەش و بێداری، لەلایەکی دیکەوە ڕۆح و لەش لەیەك کاتدا هێمن دەکاتەوەو ماسولکەکان خاو دەکاتەوە، ئەم ڕاهێنانە ڕاکێشانێکی ئازادانەیە لەسەر پشت و داخستنی پێڵوەکانی چاوەکان و سەرنجدان لە خاوبوونەوەی هەموو بەشێك لە بەشەکانی لەش، لەگەڵ پاراستنی هەناسەدان بەشێوەیەکی سروشتی و ڕێکوپێك.

الزمان/ ژ-1591

هۆکارەکانی بۆماوەو ژینگە و کاریگەرییان لەسەر زیرەکی منداڵ

هیروان سلێمان

زیرەکی یەکێکە لە ئەرکە سەرەکییەکانی مێشک و، بریتییە لە کۆمەڵێك تواناو ووزەی ئەقڵی وەك بیکردنەوەو یادەوەری و زمان و قسەکردن و توانای شیکردنەوەی مەسەلە حەساسەکان، هەروەها وێناکردنی دیمەنەکانی دەورووبەر و توانای تێگەیشتن لە واقیع و فێربوون و بواری دیکەش.

چەندین تاقیکردنەوە بۆ پێوانی زیرەکی هەن، ئەو تاقیکردنەوانەش بۆ زانینی ئاستی منداڵ لە قوتابخانەداو توانای تێگەیشتنی لەو زانیارییانەی دەخرێتە بەردەمی، سوودی هەیە، لە نێو ئەم تاقیکردنەوانەدا، پشت بە زانینی ئەو ژینگەیە دەبەسترێت کە منداڵ تیایدا گەورە بووە، بەڵام بۆ زانینی توانای منداڵی بچووکی چەند ساڵان، پێویستە تێبینی تواناکانی منداڵ بکرێت، چ لە جوولەو بە ئەنجامدانی هەندێك کاری سادەدا، یان لە قسەکردن و توانای خۆگونجاندنی، پاشان دەبێت لە گەشەی سروشتی منداڵ دڵنیابین، لە رەفتارەکانیدا یان لە دۆزینەوەی لایەنە لاوازەکانیدا بۆ ئەوەی بتوانرێت یاریدەی بدرێت.

زیرەکی لە نێوان بۆماوەیی و ژینگەدا

ڕاستە ئەگەر بڵێین زیرەکی لەگەڵ منداڵدا لە دایك دەبێت و بەهۆی جیناتەکانەوە لە باوانەوە بۆ منداڵ دەگوازرێتەوە، واتە ملکەچ بوونی بۆ هۆکارە بۆ ماوەییە بایۆلۆژییەکان، چونکە جیناتەکان لە پێکهاتن و گەشەی مێشك و خانەکانی کۆئەندامی دەماردا بەرپرسیارن، لەبەرئەوە ڕێژەی لە دایك بوونی منداڵێکی زیرەك لە دایك و باوکێکی زیرەکەوە زیاتر دەبێت، وەك لە دایك بوونی منداڵێکی لە دایك و باوکێکی خاوەن زیرەکی لاواز. لەبەرئەوەش کە جیناتەکان لە زیرەکی هاوسەنگدا بەرپرسیارن، ئەوا لە ڕێگەی

فێربوونەوە یان پێشکەش کردنی چاودێرییەوە بە ئاسانی کارناکرێتە سەر ئەم سیفەتە بۆ ماوەییە، بەڵام ئەمەش قسەیەکی گشتی یان سەرتاپایی نییە، چونکە مێشک دەکەوێتە ژێر کاریگەرییە باش یان خراپەکانی ئەو ژینگەو دەوروبەرەی منداڵ تیایدا گەشە دەکات پەروەردە دەکرێت.

منداڵ لە باوانەوە بەرزترین رادەی زیرەکی بۆ دەمێنێتەوە، بەڵام زیرەکی کردەیی منداڵ بریتییە لە دەرەنجامی کارلێکردنی بەردەوامی ئەوەی منداڵ لە جیناتەکانەوە بۆی دەمێنێتەوە لەگەڵ هۆکارە ژینگەییەکان،

ئەگەر بارودۆخی ژینگەیی نموونەیی بۆ تاکێک برەخسێت، ئەوا رەنگە ئەو تاکە بە زیرەکی کردەییەوە بگاتە بەرزترین رادەی زیرەکی. بەڵام ئەوە بەدەگمەن روو دەدات. لەبەرئەوە هەندێك دەڵێن: ئەو ژینگەیەی منداڵ تیایدا گەورە دەبێت، گرنگترین شتە لە دیاریکردنی زیرەکیدا. توێژەرەوەکان تێبینی ئەو بەڵگانەیان کردوە کە لەسەر دواکەوتوویی ئەقڵیدا هەیە و لە نێو جێگە هەژار نشینەکاندا بەربڵاوە. لەبەرئەوە چاککردنی هۆکارە ژینگەییەکان لە بەرژەوەندی منداڵدایە، تاوەکو ئاستی زیرەکییان بەرەو باشتر بڕوات.

ئەو هۆکارانەی کاردەکەنە سەر زیرەکی

هەندێك بارودۆخی دەوروبەر کاردەکاتە سەر گەشەی مێشك و زیرەکی کۆرپەلە و منداڵ پاش لە دایك بوونی، وەك خۆراك، ئۆکسجین، نەخۆشییەکان، کەوتنە بەر تیشك.. تاد، هەروەها زیرەکی کردەیی منداڵ دەکەوێتە ژێر کاریگەری هۆکارە دەروونی و کۆمەڵایەتیەکانی دەوروبەری، وەك: باری گوزەران و باری رۆشنبیری و چۆنیەتی ماڵ و خانوبەرە و پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان و باری ئەو خوێندنەی لە ژینگەکەیدا بۆی دەرەخسێت، تا دەگاتە ووردترینی ئەو شتانەی بەژیانی رۆژانەیەوە بەندە.

سەرەرای ئەوانە پاڵنەرێکی کەسێتی لەناخی منداڵدا دەردەکەوێت و پاڵی پێوە دەنێت لە هەموو شتێکی دەوروبەری ووردبێتەوە، بۆ دەستەبەرکردنی ئەزموون و فێربوون و گەشەکردنی تواناکانی.. بێگومان ئەم پاڵنەرە پێویستی بە پشتگرتن و هاندانە لەلایەن خێزانەکەیەوە. لەبەرئەوە دەتوانێت بڵێین زیرەکی بریتییە لە بەخششێکی بۆماوەیی کە لەگەڵ منداڵدا لە دایك دەبێت، بەڵام پێویستی بە ژینگەیەکی گونجاو هەیە، تاوەکو پەرەبسەنێت و بگاتە ئاستە بەرزەکان، ئەم هۆکارە ژینگەییانە گرنگترین شتن بەلایەن هەموو دایك و باوکێکەوە، چونکە شیانی گۆڕانن و دەکرێت کاریگەریی هەبێت لەسەر هۆکارەکان بە مەبەستی بەرژەوەندی منداڵەکەیان.

رۆڵی دایك:

رۆڵی دایك هەرلەکاتی دووگیان بوونیدا و لە رۆژەکانی شیرپێدانی منداڵەکەیدا دەردەکەوێت، پێویستە دایك بارودۆخی گونجاو بۆ گەشەی منداڵەکەی و پاراستنی لە نەخۆشییەکان و سازکردنی دۆخێکی خێزانی دەروونی و کۆمەڵایەتی گونجاوو تەندروست بۆ منداڵەکەی دابین بکات، تاوەکو بەشێوەیەکی راست و تەندروستانە گەشە بکات، باشترە بوارەکانی یاریکردن و فێربوون و راهێنان هەر لە منداڵییەوە بۆ منداڵ برەخسێت، واتە لە سەرەتایەکی زوودا بایەخ بە فێرکردنی منداڵ بدرێت، چونکە منداڵ لە چەند ساڵی سەرەتای تەمەنیدا توانا و ئامادەگییەکی زۆری بۆ فێربوون هەیە، دایك لەم رووەوە دەبێتە یەکەم مامۆستای منداڵەکەی، پێویستە کات و توانای خۆی بۆ گەشەکردن و فێربوونی منداڵەکەی و بەهێزکردنی هەموو هەستەوەرەکانی و توانای ئەقڵی منداڵەکەی تەرخان بکات، چ لە زانین و شتەکانی دەوروبەریدا یان لە نواندنی چالاکی و فێربوونی قسەکردن و یاریکردن و رۆیشتن و بە ئەنجامدانی کاری ئاساندا، چونکە ئەم کارانە دەبنە هۆی گەشەکردنی خانەکانی مێشکی و بەتوانا بوونی و هەروەها ئاستی زیرەکیشی بەرەو باشتر دەبەن.

Azzaman.com

پیسبوون بەـــــژاوەژاو

Noise pullution

نوسینی/ئەحمەد عەلی ئەحمەد
پسپۆڕی جوگرافیا

ژاوە ژاو چییە؟

جۆرێکە لە جۆرەکانی پیسبوون، هەندێك بە پیسبوونی ناماددی هەوای دادەنێن. دەتوانین چەند پێناسەیەك بۆ ژاوە ژاو بکەین بە پشت بەستن بەو بارودۆخەی کە ژاوەژاوەکەی تێدا ڕوودەدات و ئەو ئەنجامەو کارانەی کە لێی دەکەوێتەوە، لەوپێناسانە:-

ژاوە ژاو پێکهاتە ئاوازێکی ناپەسەندە مرۆڤ بەرگەی ناگرێت و پێی پەست و ماندوو دەبێت هەندێك جار دەبێتە هۆی ئازار دانی، یان دەگوترێت بریتییە لە بەرزی پەستانی ئەو دەنگانەی کە گوێی مرۆڤی ئاسایی وەری دەگرێت کەواتە بەرزی پەستانەکە پێوەرەکەیە، هەندێکی دی دەڵێن ژاوەژاو ئەو دەنگە نەخوازراوانەیە کە وەرگر-مرۆڤ- نایەوێت بیبیستێت.

ژاوەژاو ژمارەیەك کاریگەر لە سەر مرۆڤ بەجێدەهێڵێت هەیانە تەندروستیە و هەیانە دەروونیە، پلەی ئەو ماندووبون و ئازارانەی لەژاوەژاوەوە پەیدا دەبێت بەندە لەسەر سروشتی ژاوەژاوەکەن، توندییەکەی، لەرە لەرەکەی، ماوەکەی، جۆری ئەوکارەی کەمرۆڤ دەیکات، سەرەڕای پلەی هەستەوەری مرۆڤ بۆ ژاوە ژاو، هەروەها تەمەن و ئاستی ئابووری و هۆشیاری تەندروستی کاریگەری هەیە لەسەر ئەو ئاسەوارانەی کەژاوەژاو لە سەر مرۆڤ بەجێیدەهێڵێت.

دەنگ

گەر ژاوەژاو ئەودەنگانە بێت کە لای مرۆڤ نەویستراوو نەخوازراوون کەواتە دەنگ لەساکارترین پێناسەیدا گۆڕانە لەپەستاندا- لە هەوادا بێت یان لەناو ئاویان لەهەر ناوەندێکی دیدا-بەو رادەیە بێت کە گوێی مرۆڤ هەستی

پێیکات، گەرئەو گۆڕانە لەپەستانی هەواکەدا خێرا ڕوودات- بەلایەنی کەمەوە 20 جار لەچرکەیەکدا- گوێی مرۆڤ دەیبیستێت، بەوەش دەڵێن دەنگ، بەڵام بەژمارەی گۆڕانەکانی پەستان لە هەر چرکەیەکدا دەگوترێت لەرەلەری دەنگ ئەمەش بەمێزتر دەپێورێت، ئەو مەودایەی کە گوێی مرۆڤ دەتوانێت تێیدا ببیستێت لە نێوان 20-20000 هیرتزە، یان 20 کیلۆهیرتزە، گەر ئەر دەنگە بەیەك لەرەلەرە بوو ئەوسا دەبێتە ئاوازێکی ساف و دروست، لێرەدا دەتوانین دەنگ بچوێنین بەو شەپۆلانەی ئاوکاتێك بەردێك فڕێدەدرێتە ناو ئاوەکەوە، شەپۆلەکان بەشێوەیەکی ڕێکوپێك بەهەموو ئاراستەکاندا بڵاودەبنەوە، شەپۆلەکانی دەنگیش بەهەمان شێوە بەهەوادا دەگوێزرێنەوە.

* دیسیبل dB = Decible *

یەکەی پێوانەکردنی ژاوەژاو-دەنگ-دیسیبڵە، لاوازترین دەنگێك کە گوێی ئاسایی مرۆڤ بیبیسێت 20 بەشە لە ملیونێك باسکاڵ یان ((20 Pa)) ئەمەش بەڕادەی 5 ملیون جار لەپەستانی ئاسایی هەوا کەمترە، بەڵام گوێی مرۆڤ دەتوانێت پەستانی زۆر لەوە بەرزتر هەست پێبکات تاڕادەی یەك ملیۆن جار، کەواتە لێرەدا پێوانەکردن بە باسکاڵ کارێکی ئاڕەحەتە ئەویش بەهۆی زۆری و گەورەیی ژمارەکەوە، هەر لەبەر ئەوەیە یەکەی پێوانەکە گۆڕا بە دیسیبڵ، پێوان بە دیسیبڵ پێوانێکی لۆگاریتمیە گەر پێوانەکردنەکە بەڕادەی 10 باسکاڵ بەرزبوەوە، ئەوا پێوانەی دیسیبڵەکە یەك جار بەرز دەبێتەوە چونکە 20 = 200/Pa dB، پلەی اسایی دیسیبڵ لەنێوان 0 - 200 دیسیبڵە، ئەو پلانەی لە سەروو 120 دیسیبڵەوەن دەبنە مایەی ئێش و ئازار بۆ مرۆڤ

* سەرچاوەکانی ژاوەژاو و کۆنترۆڵکردنیان*

1)ژاوەژاوی پیشەسازی:-Industrial Noise

بریتیە لەو ژاوە ژاوەی کە لە هەڵسوڕان و بەریەککەوتن و بەرزبوونەوە و نزمبوونەوەی ئامێرو ئامرازو دەزگاپیشەسازییەکانەوە پەیدادەبێت، ئەمانەش ماشینەکانی بەرهەم هێنان و هۆیەکانی گواستنەوە و ئامێرەکانی داگرتن و بارکردن دەگرێتەوە.

دەتوانرێت ئەم جۆرە ژاوە بەم ڕێگایانە کەم بکرێتەوە:-

ا-ئەوەندەی دەکرێت کارگەکان لە شوێنی نیشتەجێی مرۆڤ دوور بخرێنەوە.

ب-دەزگا و ئامێروکەرەسەکان وابەکاربهێنرێت کە کەمترین یان نزمترین دەنگیان لێوە دەربچێت.

ج-ڕووپۆش کردنی ئەو دەزگا و ئامێرانەی کە دەنگیان بەرزە، بە کەرەسەیەکی کپکەری وەك تەختە یان تەپەدۆر یان پلاستیك.

د-بەکارهێنانی ئەو ئامێرو دەزگایانەی کەپارێزگاری لەگوێچکە دەکەن، گوێپارێز

2) ژاوە ژاوی دەوروبەر Commuity Noise

ئەمانەش ئەو دەنگانە دەگرێتەوە کە لە فڕۆکە و ئۆتۆمبیل و شەمەندەفەر دەردەچن. هەروەها موسیقای شوێنەگشتیەکان، هۆڵی سینەما و شانۆ، شوێنەکانی سەماو هەڵپەرکێ خوێندنگە سەرەتاییەکان، کارەدەستیەکانی ناو وەرشە بچوکەکان ژاوەژاویان لێوە دەردەچن کەم کردنەوەی ئەم جۆرەیان بەم ڕێگایانە دەبێت:-

ا-دەرکردنی یاسا و بڕیاری گونجاو لەلایەن دەوڵەتەوە ئەویش لەڕێگای دەزگا پەیوەندیدارەکانەوە ئەوەش بەوە دەبێت کە ئەو ئامێرو دەزگا وکارو شوێنە گشتیانە بەووردی دەست نیشان بکرێن کە دەبنە سەرچاوە بۆ ژاوەژاو، پاشان پلە و بڕەکان دیاری بکرێن دواتر سەرپێچی کەران سزا بدرێن، دەبێت هەمیشە و بە بەردەوامی بەدوودا چوون لێپرسینەوە هەبێت.

ب-هوشیاری ژینگە پارێزی لەناو خەڵکیدا بڵاوبکرێتەوە هۆیەکانی ڕاگەیاندن ڕۆڵی گەورەیان هەیە لەم ڕوەوە.

ج-دروست کردنی دەنگ بڕە بۆ ئەو شوێنە گشتی و هۆڵ وجێگایانەی کە دەنگی بەرزیان لێوە دەردەچێت، وەك دیواری تایبەت بە کەرەسەی دەنگبڕ.

د- بەکارهێنانی ئامێری گوێ پارێز.

3- ژاوە ژاوی ناو ماڵ Home Noise

بەگشتی بەکارهێنانی دەزگاو کەرەسەکانی ناو ماڵ دەگرێتەوە وەك ڕادیۆ، تەلەفزیۆن، ڕیکۆردەر هەروەها دەنگی منداڵ و قاپ و قاچاخ هەندێك کەرەسەی دی چارەسەریشی یان بەنزم کردنەوەی دەنگەکان دەبێت یان بە بەکارهێنانی ئامێری گوێ پارێز.

ئاسەوارو کاریگەرییەکانی ژاوە ژاو:

1)لەڕووی تەندروستیەوە هەتا ئێستا بە ووردی ئەوە دەستنیشان نەکراوە ئەو نەخۆشییانە کامانەن کە لەو ژاوە ژاوەوە پەیدا دەبن، چونکە نیشانەکانی هەندێك نەخۆشی دیش هەر وەك نیشانەکانی تووش بوون بەژاوەژاو وایە، لە لایەکی دیکەوە هەستەوەری و وەڵامدانەوەی تاکەکانی کۆمەڵ بۆ ژاوەژاو ئاسەوارەکانی دەگۆڕێت لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دی، بەگشتی ئەو ئاسەوارانە ئەمانەن:-

ا)گـوێ گرانـی یـان نەبیستن:- ژاوەژاوی پلە بەرز دەبێتە هۆی لاوازبوونی هەستی بیستن یان هەر بزربوون و لەدەستدانی ئەو هەستە، بەتایبەتی لە شوێنەکانی کارکردندا، وەك کارگەو ناوچە پیشەسازییە گەورەو چڕەکان، ئەمەش بەشێوەیەکی لەسەرخۆو بەماوەیەکی درێژ ڕوودەدات، جۆرێك لەگوێ گرانی هەیە کە لەئەنجامی توشبوونی لەناکاو و بەپلەیەکی توندی دەنگ و لەماوەیەکی زۆر کورتدا ڕوودەدات، وەك ئەو جۆرە ژاوەژاوانەی کە لە سەرو 150 دیسیبلەوەن دەشێت ئەو تووش بوونە بەشێوەیەکی کاتی یان هەمیشەیی بێت.

ب)کاریگەریی لەسەر لولە خوێنەکانی دڵ:- ژاوەژاوی بەرز و درێژخایەن کار لە لولەکانی دڵ دەکات، دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و نەگەیشتنی خوێن بۆ هەندێك لە بەشەکانی لەشی مرۆڤ و زۆر دەردانی مادەی ئەدرینالین کە ئەمەی دووایان ماندوو بوون و سەر ئێشەی لێدەکەوێتەوە، ئەم جۆرەیان کاتێك ڕوودەدات کە کەسێکی نووستوو کتوپڕ تووشی پلەیەکی بەرزی ژاوەژاو بێت، یەکێك لەو کەسانەی کە پێشەنگە لەم جۆرە توێژینەوەیانەدا(سامونیل دۆرن) دەڵێت، پەیوەندییەکی توند هەیە لە نێوان ئەو ماندووبونەی کە لە ژاوەژاوە پەیدا دەبێت لەگەڵ ئەو پشێویو ناڕێکییەی کە لە کاری دڵدا پەیدا دەبێت ژاوەژاوی بەرزی بەردەوام دەبێتە هۆی تەسکبوونەوەی خوێن بەرەکان و ناڕێکی لە لێدانی دڵدا.

ج) کۆئەندامی هەرس: ژاوەژاو کار لە کۆئەندامی هەرس دەکات، بەتایبەت گەر کەسەکە ماوەیەکی درێژ کەوتە بەر کاریگەری ئەو ژاوە ژاوە، ئەوەش بەوە دەبێت کە خاوی و سستی بکەوێتە کاری ئەو کۆئەندامەوە.

هەر لەبەر ئەم مەبەستەو بۆ پاریزگاری تەندروستی ئەوانەی کارەکانیان ژاوەژاوی تیدایە ماوەی دیاریکراو دانراوە بۆ بیستن و بەرگەگرتنی ئەو پلە بەرزە، بڕوانە ئەم خشتەیە

ئاست بە دیسبیل	زۆرترین ماوەی ریگەپیدراو لەرۆژێکدا بەسەعات
90	8
92	6
95	4
100	2
105	1
110	نیو سەعات
115	چارەکە سەعاتێك

2)کاریگەریی لە سەر نووستن:- نووستن یەکێکە لە پێداویستیە فسیۆلۆژییەکانی مرۆڤ پەیوەندیشی هەیە بە تەندروستیەوە، نوستنی درێژ خایەن هەیە و نووستنی کورت خایەن، ماوەکەشی جیاوازە لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دی، گوێی مرۆڤ لە کاتی نووستنیشدا توانای گوێزانەوەی دەنگەکانی هەیە، بەتایبەت دەنگە بەرزەکان، گەر مرۆڤی نووستو بەژاوەژاو بە ئاگاهات ئەوا ئاسودەیی و حەوانەوەی تێکدەچێت، ئاسەوارەکانی جگە لەلایەنە تەندروستیەکە لە سەرچالاکیەکانی کاری رۆژانەشی دەردەکەوێت، کەسانێکی زۆر هەن کە لەخەو بەئاگاهاتن بۆ جارێکی دی خەویان لێناکەوێتەوە.

3)کاریگەریی لە سەر پەیوەندییەکان:- لەهەندێك حالەتدا وا پێویست دەکات کە هەواڵ و زانیارییەکان بەخێرایی و دروستی بگەنە شوێنی مەبەست و دەستی کەسی مەبەست بەڵام بەهۆی ژاوەژاوەوە ئەوانە نایەنەوێت، بگرە هەندێك جار روودا و کارەساتیشی لێدەکەوێتەوە، وەك ئەو ژاوەژاوەی کە

لە جوولەو هاتوچۆی ئۆتۆمبێل و فڕۆکەوە دروست دەبێت، ژاوەژاو بەم شێوازانەی خوارەوە کار لەپەیوەندییەکان دەکات:

ا- گەر پلەی ژاوەژاوەکە بەرز بوو ئەوا پەیوەندییەکان نابیسرێن.

ب- ئەو گوێ گرانییەی کە لە بناغەدا لە ژاوەژاوی بەردەوامەوە تووشی مرۆڤ دەبێت وای لێدەکات بە گرانی و زەحمەت دەنگەکان ببیستێت، بەتایبەت بۆ ئەو پەیوەندییانەی کە بەئاگاهێنانەوەیان تێدایە، بۆ نمونە گەر پلەی ژاوە ژاوەکە گەیشتە 75 دیسبێل ئەوا قسەکردن بە تەلەفۆن زۆر گران دەبێت.

4- کاریگەری لەسەر لێهاتوویی و توانای کارکردن:- کاریگەریی ژاوەژاو لە سەر ئەو جۆرە کارانە کەمترە کە بەهێزی بازو و لەش‌ولار ئەنجام دەدرێت، بەڵام کاریگەرییەکەی لەو بارودۆخانەدا زۆرە، کەجۆری کارەکە زەینیەو لەسەر بیرو هۆشە، گەر پلەی توندی ژاوە ژاوەکە گەیشتە 90 دیسبل ئەوا ژمارەی هەڵەکان لە کارەکاندا زۆرتر دەبێت.

شایانی باسە ژاوەژاو کار لەباڵندەو زیندەوەر کێوییەکانیش دەکات، وا چاکترە سەیرانگەو باخچەکانی لەو شوێنانەدا دروست بکرێن کە دوورن لە فڕۆکەخانە و پێگە سەربازییەکانەوە.

کەم کردنەوەی ژاوەژاو

دەتوانین بە 3 ڕێگا ژاوەژاو کەم بکەینەوە کە ئەمانەن:-

1- کەم کردنەوەی ژاوە ژاو لە سەرچاوەکەیەوە.

2-کەم کردنەوەی لە کاتی گواستنەوەیدا.

3-کەم کردنەوەی بە بەکارهێنانی ئامێری گوێ پارێز.

دەتوانرێت لە یەک کاتدا بەهەرسێ ڕێگا کە یان بە دووان لەو ڕێگایانە پلەی ژاوە ژاوەکە کەم بکرێتەوە و خۆپارێزی بکرێت لەئاسەوارەکانی ئەویش بە پەیڕەویی کردن ئەم خاڵانەی خوارەوە:-

ا-گۆڕینی یان وەستاندنی سەرچاوەکەی، وەک ئەوەی ئەو چالاکیانەی لەناو گەڕەکەکاندا بەشەو ئەنجام دەدرێت بخرێتە ڕۆژ، یان ئەوەندەی دەکرێت چالاکیەکان دوور بخرێنەوە لە شوێنەکانی نیشتەجێبوون و حەوانەی مرۆڤ.

ب- کەم کردنەوەی ژاوەژاوەکە لە سەرچاوەکەیەوە:- ژاوەژاوی ماشین و خوودرەوەکان بە چەند ڕێگەیەک دەردەکەوێت، لەوانە ناهاوسەنگی لەجوولەی ئەو ئامراز و دەزگایانەدا کە لە ئەنجامی کۆن بوون و ژەنگ هەڵهێنان و باران و تەپوتۆزەوە پەیدا دەبێت، پارێزگاری بەردەوامی ڕێکوپێک ئەو ناهاوسەنگیە کەم دەکاتەوە، ئەوە سەرەڕای دەست گرتن بەسەر پلەی توندی دەنگەکاندا، وەک ئەو مامەڵەیەی کە لەگەڵ ڕادیۆ و تەلەفزیۆن و ڕیکۆردەردا دەکرێت.

ج-ڕووپۆشکردنی سەرچاوەکە:- لەو بارو دۆخانەدا کە ناتوانرێت ژاوەژاوەکە کەمبکرێتەوە، دەکرێت سەرچاوەکە ڕووپۆش بکرێت، بەوەی کپکەرەی باش بەکاربهێنرێت.

د-زۆرکردنی ماوە لە سەرچاوەی ژاوەژاوەکەوە:- وەک ئەوەی خۆمان لەسەرچاوەکە دووربخەینەوە یان سەرچاوەکە لە خۆمان دووربخەینەوە، گەر توانیمان ماوەکە دوو هێندە لێبکەین بەوە((6)) دیسەبڵمان لە ژاوە ژاوە کەمکردۆتەوە.

بۆئەوەی زۆر تر زانیاری هەبێت لەسەر توندی دەنگەکان و پلەکانیان بە دیسیبڵ بە باشی دەزانین ئەم خشتەیەی خوارەوە بخەینە ڕوو کە لەسەر توندی دەنگەکانە بەدیسیبڵ و ئەو سەرچاوانەشی کە لێیدەکەوێتەوە.

ئاست بە dB	سەرچاوەکە
1	نزمترین دەنگ کەمرۆڤ بیبیستێت
10	ناوەندێکی زۆر ئارام وەک ژوورێکی‌دەنگ بڕ کراو
20	دەنگی سەعاتێک، دەنگێک لەناو خانوویەکی ئارامدا
30	چرپە، ناو باخێکی ئارام.
40	ژوورێکی دانیشتنی ئاسایی، مۆسیقایەکی نزم لە ڕادیۆوە
50	قسەکردنی ئاسایی
60	گفتوگۆ، مناقشە، دام و دەزگاکان، ئۆفیسەکان
70	شەقامێکی پڕ جوولە، هەورە گرمە
80	مۆسیقایەکی بەرزی ڕادیۆ، فیکەی پۆلیسی هاتوچۆ
90	ئۆتۆمبیلی بارهەڵگری گەورە، لەدووری 5م، شەمەندەفەر
100	فڕۆکەی ئاسایی، ماشینەکانی چاپکردن، هۆرنی توندی ئۆتۆمبیل
110	تۆپ تەقاندن، دەزگای بەردکوتکەرە، ماتۆڕسایکل
120	چەکوش کێشان بەپلێتی ئاسندا
130	فڕۆکە فیشکەدارەکان((الطائرات النفاثة))

150 سەکۆی فڕینی فڕۆکە فیشکەدارەکان

160 تۆربینە فیشکەدارەکان

200 دەرچوونی ڕۆکێتی مانگە دەستکردەکان لەدووری 100 مەترەوە.

ژاوەژاو و بەرپرسێتی تاکەکانی کۆمەڵ و دەزگاکانی دەوڵەت

ژینگە پاریزی بەهەموو لایەنەکانیەوە لەوانەش ژاوەژاوە بەرپرسێتیەکەی دەکەوێتە ئەستۆی تاکەکانی کۆمەڵ بەوەی هەندێك پێیان وایە ژاوەژاو لەبناغەدا مەسەلەیەکی ئەخلاقیە ئەمەش پێویستی بەشێوازێکی تایبەتی هەیە بۆ ئەوەی هەڵسوکەوتی تاکەکان بگۆڕێت، زۆرینەی ئەو سەرچاوانەی ژاوەژاوی لێدەکەوێتەوە، لە هەڵسوکەوت و جموجۆڵی هەڵە و نادروست ناشارستانێتی تاکەکانەوە سەرچاوە دەگرێت، بەکارهێنانی هۆرنی بەرزی ئۆتۆمۆبیل کردنەوەی ڕادیۆ و تەلەفزیۆن و ریکۆردەر بەدەنگێکی بەرز، ئەمانە گوێنەدانە بەرێسا گشتیەکانی هەڵسوکەوت، ڕێز نەگرتنە لە سەربەستی و ئاسودەیی کەسانی بەرامبەر ئەم هەڵسوکەوتە نابەرپرسانە برێکی زۆری سەرچاوەکانی ژاوە ژاوە پێکدێنن، لێرەدا جەخت لەسەر ئەوە دەکەین کە هۆشیاری ژینگەیی و هەستی ژینگە پاریزی زۆر گرنگە بەڵام بە تەنها بەس نیە بۆ ژینگە پاریزی دەبێت هۆکارێکی دی کاریگەری لەگەڵدا بێت ئەویش یاسایە، یاسا سەرچاوەکانی ژاوەژاو دیاری دەکات، یاسا پلەکانی توندی دەست نیشان دەکات بەیاسا سەرپێچی کەران سزا دەدرێن، هەر لەبەر ئەمەیە لەپێشکەوتوترین وڵاتانی جیهاندا و لەگەڵ ئەو هەموو کارانەی دی کە دەکرێت بۆ ژینگە پاریزی، لەگەڵ ئەو هەموو هۆشیارییەدا کە هەیە، هێشتا ژمارەیەکی زۆر یاسای وورد و تۆکمە دانراوە بۆ سزادانی سەرپێچی کەران، بۆ نمونە لەبریتانیادا و لەساڵی 1960ەوە یاسا لە سەر ژاوەژاوی دەر و دراوسێ، ژاوەژاوی پیشەسازی، شوێنەکانی کات بەسەر بردن و حەوانەوە، دەرچووە، لە ساڵی 1974 یاسا لە سەر ژاوەژاوی ئۆتۆمۆبیل دەرچووە.

لە عێراقی خۆشماندا ژمارەیەك یاسا دەرچووە لە سەر ژاوەژاو لەگەڵ ئەوەی کە یاساکان کەم و کورن هەموو لایەنەکانی دیاردەکە ناگرنەوە، زۆر کۆنن لە مانەش خراپتر جێبەجێناکرێن ئەدەزگاکانی دەوڵەت نە تاکەکانی کۆمەڵ کاری پێناکەن، تەنانەت ئەو کەسانەش کە زیانیان پێ دەگات لە ژاوەژاوە و نایگەێننە دەزگا بەرپرسەکان و پشت گوێی دەخەن بۆیە لەم ڕووەو پێویستیمان بە یاسای زۆر ترو ووردتر هەیە، پێویستیمان بە کاراکردنی یاساکان هەیە پێویستیمان بە هۆشیارکردنەوەی خەڵکی هەیە، وا لە خوارەوە وەکو نمونە هەندێك لەو یاسا سەرەکی و لقیانە دەخەینە ڕوو کە پەیوەندی بە ژاوەژاوەوە هەیە، کە ژمارە (21) ساڵی 1966یان هەڵگرتووە.

ماددەی دووەم:

1-نابێت هۆیەکانی بلاوکردنەوە-بڵندگۆ- لە شوێنە گشتیەکاندا بەکاربهێنرێت بەو شێوەیەی کە ئاسودەیی و ئارامی کەسانی دی بشێوێنێت، ئەمانە لە شوێنە تایبەتیەکانیشدا بەکارناهێنرێن کە ئاسوودەیی و ئارامی کەسانی دی بشێوێنێت گەر کەسانێك زەرەرمەندبوون و شکاتیان کرد، شکاتەکەیان وەردەگیرێت.

2-بە هیچ شێوەیەك دەزگای بڵندگۆ لە دەرەوەی شوێنە گشتیەکان و شوێنە تایبەتیەکانیش دانانرێت، دەبێت لە ناوەوەی ئەو شوێنانەدا بێت بە مۆڵەتی دەزگاکانی پۆلیس بێت.

سەرچاوە:

1-التلوث البيئي ترجمة، كوركيس عبدال ادم، بصره 1988.

2-مجلة الحكمة العدد 26 مايس 2002، مشكلة التلوث الضجيجي في المدينة المعاصرة أ.د. حيدر كمونه.

3-انهم يقتلون البيئة، د. ممدوح عطيه، الهيئة المصرية العامة للكتاب 1997.

4-كتابة العربي، كتاب 26، 15 يناير 1990.

5-تلوث البيئة وتخطيط المدن و الموسوعة الصغيرة 93 د. حيدر عبدالرزاق كمونه/ بغداد/1981

ژەمی بەیانیان گرنگترین ژەمی ڕۆژ

پەرچڤەی: ژەوەر جەمال

خواردنی ژەمی بەیانیان بۆ جەستەی ساغ و تەندروست زۆر گرنگە، پارچە نانێك لەگەڵ کەمێك پەنیری کەم چەوری وکەمێك خوێ یاخود پارچە نانێك لەگەڵ هەنگوینی سروشتی و تەنانەت یەك دانە هێلکە هاوڕێ لەگەڵ پەرداخێك پێکهاتەی میوەو سەوزەمەنی باشترین جۆری ژەمی بەیانیانە.

وا بیر دەکەویتەوە کە ئامادەکردنی ئەم ژەمە زۆر گرانە، نەخێر بەڵکو زۆر ئاسانیشە تۆ هەر ئەو کاتەی کە تەرخانی دەکەیت تا وەکو ئاوەکە گەرم بێت بۆ شیرەکە، ئەڵبەتە من چای سەوزم پێ باشترە و کێشەیەکم لەگەڵیدا نییە، بەڵام چای رەش ئاسنی جەستە خێرا دەمژێت هەموو دوکاندارەکان چای سەوزیان هەیە، ئەڵبەتە رەنگ و تامی چای سەوز کەمێك جیاوازتر بێت بەڵام دەتوانێت بە حێڵ یاخود گوڵاو تامی خۆش بکەیت، تا ئەو کاتەی کە شیر یاخود چاییەکە ئامادە دەبێت دەتوانێت ئەو میوەو سەوزەمەنییانەی کە لە سەلاجەکەدایە و شۆراونەتەوەو ئامادەیە بیخەیتە عەسارەکەوەو پاشان لە شوشەی ساردیی خێزان یاخود دەفرێکی گەورە بخرێت و بیبەیتە سەر کارو کەم کەم بیخۆیت واتە هەر ڕۆژێك بەیانیان بێدار دەبێتەوە دەتوانێت دەرکەی سەلاجەکە بکەیتەوەو ئەوەی لەسەوزەو میوە هەیە بیخەیتە ناو عەسارەکە. ئەڵبەتە کەم کەم ئەوەتان دەست دەکەوێت کە کام سەوزە لەگەڵ کام میوەدا تامی خۆشترە ئاوی میوە نابێت زیاد لە ڕۆژێك بمێنێتەوە، چونکە تایبەتمەندییە سەرەتاییەکانی لە دەست دەدات، لە پزیشکی نترویت پەندێکمان هەیە دەڵێت:eat an apple aday

keep the doctors away

واتە ڕۆژی سێوێك بخۆ تا سەردانی دکتۆر نەکەیت.

سێو یەکێکە لە میوە بەهەشتی یەکان و تایبەتمەندی بێ وێنەی هەیە، ئەگەر ئێمە سێوبخوین، یەکەم دەبێت جوان بیشۆینەوە تا وەکو بە توێکڵەکەیەوە بیخۆین و هەوڵبدەین باش بیجوین نەك تەنها سێو بەڵکو هەمو خواردەنەکان دەبێت باش بیجوین چونکە هەرچەندێك زیاتر خۆراکەکان بجوین هەرسکردنیان ئاسانتر دەبێت، واتە تەنانەت کەسانێك کە دەیانەوێت کێشیان دابەزێنن یەکێك لەو ڕێگایانەی کە دەتوانێت یارمەتی کەمکردنەوی کێشیان بدات، ئەمەیە کە خۆراکیان باش بجون، بەم پێیەش خێراتر تێر دەبن.

هەروەك وتمان ئێمە تەماتە لە ڕیزی سەوزەدا دەستەبەندی ناکەین بەڵکو تەماتە لە ریزی میوەکاندا دەژمێرین وەك چالاکی بەخشێك لە بەیانیاندا ئەژماردەی دەکەین، ئەمەش بە

هۆی بوونی ئەسیدو ڤیتامین c وخوێی فراوانی، لە دەرەوەی وڵات ساردییەك بە ناوی هەشت سەوزەمەنی یاخود(7-8)وە هەیە کە تێکەڵەیەکە لە ئاوی میوەو سەوزەی وەك کەرەوزو کولەکەو تەماتە، لەوێ کاتێك دەیانەوێت ئەو مرۆڤانەی عارەق- مەشروبات- دەخۆنەوەو دەستیان پێ لێ هەڵگرن ئەوا لەو ساردییەیان پێدەدەن تا ڕزگاریان ببێت لەو ئالوودە بوونەی کە دوچاری جەستەیان هاتووە.

سەرچاوە: فضیلت خانوادە، ژمارە 76

ئاماژەکانی
ڕودانی سەکتەی دەماخی

کاتێك مێشك خوێنی بۆناچێت یان بڕەکەی و جۆری ئەو خوێنەی بۆیدەچێت کەمدەبێتەوەو گۆڕانی بەسەردادێت، ئەوە دەگەیەنێت بۆرییەکانی خوێن زیانیان پێگەیشتووە و ئەمەش بارێکی مەترسیدارە یان ئاماژەدەرە بە ڕوودانی مەترسییەك، دەستگرتن بەسەر هەندێك لە سنورەکانی ئەم مەترسییانەدا لەوانەیە ڕێگە چارەبن بۆ خۆپاراستن.

لەم دەمانەی دواییدا ڕێگەکانی پشکنین و چارەسەکردنی جەڵتەی مێشك پێشکەوتنی بەخۆوە بینیوە و لە زۆربەی بارەکاندا بە نەخۆشییەکی مەترسیدار دانانرێت وەك لە پێشوودا وابوو، بە مەرجێك بەو پەڕی خێراییەوە فریاکەوتن بۆ نەخۆش جێبەجێ بکرێت، چونکە لەوانەیە باری گشتی نەخۆشەکە باشتربێت ئەگەر دەستوبرد هۆکارەکەی دۆزرایەوە و دەستکرا بە چارەسەرەکردنی، بە پێچەوانی هەر خولەکێك لە فریاکەوتنی نەخۆش زیاتر ڕووبەڕووی مەترسی دەبێتەوە و بەشێك لە دەماخی دوچاری لەناوچوون دەبێت، بە تایبەتی لە کاتێکدا ئێستاکە پزیشکەکان هۆکاری پشکنین و فریاکەوتنی وایان لەبەردەستدایە کە لە توانایاندایە ڕێگەبگرن لە کاریگەرییە لاوەکییە مەترسیدارەکان یان توندی کاریگەرییەکەیان بۆ سەر دەماخ کەمبکەنەوە. ساڵانە سەدەها هەزار کەس توشی ئەم نەخۆشییە دەبن و لە 10٪ یان تەمەنیان لە خوار 45 ساڵەوەیە. نەخۆشی لولەکانی دەماخ بەسێیەمین هۆکاری مردن دادەنرێت لەدوای شێرپەنجە و نەخۆشییەکانی دڵ و هۆکاری یەکەمیش دەگەڕێتەوە بۆ شکست هێنانی جەستەیی و دەروونی، پێنجیەکی تووشبوونەکان هۆکارەکەی خوێن لێڕۆیشتنی دەماخە.

1-خوێن لێڕۆیشتنی ناوەکی دەماخ:

بەهۆی دڕاندنی خوێنبەرێکی بچوکەوە ڕوودات و دەبێتە هۆی ئیفلیجیەکی پچوك، لە زۆربەی کاتدا کەسەکە بێ هۆش دەبێت، گرژبوونی گشتی یان لەچەند شوێنێکدا ڕوودەدات و گێژبوون و ڕشاندنەوەو پاشان وڕێنەی لەگەڵدا دەبێت.

هۆکارە یارمەتیدەرەکان:

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، چارەسەرکردن بەڕوتکەرەوەکانی خوێن زیاتر یارمەتی دەردەکەوتنی ئەم بارەدەدەن.

2-خوێن بەربوونی ژێر جاڵجاڵۆکەیی:

زۆربەی کات بەهۆی تەقینەوەی یەکێك لە خوێنبەرەکانی دەماخەوە ڕوودەدات (تێکچوونێکی زگماکییە لە پەرەی یەکێك لە خیوێنبەرمکانی مێشك کە لەگەڵ بەرەو پێشچوونی تەمەندا فراوان دەبێت و قەبارەکەی زیاد دەبێت و گیرفانێك پێکدەهێنێت کە هەر ڕۆژێك بێت دەتەقێتەوە). لە ئەنجامی ئەم تەقینەوەیەدا سەریەشەیەکی توند دروست دەبێت و بەدوایدا نەخۆشەکە لە هۆش خۆی دەچێت، هەندێك نەخۆش لە سڕبوونێکی قوڵدا دەمێننەوە هەروەها ڕشاندنەوەو گێژبوون و گرژبوونی ماسولکەیی لەگەڵدا دەبێت، لەوانەشە لێدانی دڵ و هەناسەدانی نەخۆش تێکبچێت، گرنگترین نیشانەکانی ڕەقبوونی ملە (نەخۆش بە ئەستەم دەتوانێت سەری بەملاولاو پێشەوەو پشتەوەدا بجوڵێنێت لە دوای 24 کاتژمێر لەڕوداتی تەقینەوە)، کلێنچکە شلەیەکی دڕکەپەتکی پڕ لە خوێن دەبەخشێت (لە باری سروشتیدا ئەو شلەیە سروشتییە و ڕوون و بێڕەنگە).

لە بارەکانی دیکەدا تاکو تەمەنی پێش 45 ساڵی سەکتەی دەماخی هۆکارەکەی لە ئەنجامی گیرانی یەکێك لە خوێنبەرەکانی (سەر)ەوەیە کە خوێن بۆ دەماخ دەبات (ڕەقبوونی خوێنبەرە سوباتییەکان لە یەکێك لە خوێنبەرەکانی مل یان دەماخ کە بەشێوەیەکی کاوەخۆ دەگیرێت، یان بەهۆی تۆپەڵ بوونێکی خوێنەوە کە لە دڵدا ڕویداوە و هاتووە بۆ ئەو شوێنە یان ئەستور بوونی دیواری ولەکانی دەماخ، لە کاتێکدا ئەم بارانە یان یەکێك لەم بارانە تێکدەچن یان تێکچوونیان پەرەدەسێنێت سەکتەی دەماخ لە ماوەی 24–48 کاتژمێر یان بەخێرایی و لە چەند خولەکێکدا ڕوودەدات.

کەموکوڕی فسیۆلۆژی:

لەوانەیە هۆکارەکە لە ئەنجامی کەموکوڕییەکی فسیۆلۆژییەوە ڕوبدات وەك هۆکاری کەم خوێنی یان خوێن زۆری واتا زۆربوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن کە دەبێتە هۆی لینج بوونی خوێن و هێواش بوون لە خێرایی هاتوچۆکردنی، یان لەوانەیە لە ئەنجامی دابەزینی پەستانی خوێنبەرییەوە گەیاندنی خوێن بۆ دەماخ کەموکوڕی تێبکەوێت، بە تایبەتی ئەگەر ئەم دابەزینە لە پەستانی خوێنبەریدا کەموکوڕی لە گەیاندنی خوێن بۆ دەماخ و ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی دەماخی لەگەڵدا بوو هەروەها بوونی هەندێك باری دیکەش زیاتر وەزعی نەخۆش مەترسیدار دەکەن وەك خوێنبەربوونی توند و وشکبوونەوەی گشتی یان کەموکوڕییەکی گشتی لە قەبارەی شلەکانی لەش و سەکتەی ماسولکەی دڵ یان لە کارکەوتنی ماسولکەی فراوانکەری دڵ و تێکچوون لە سستمی دڵدا وەك گوێچکەڵە لەرزین کە دەبێتە هۆی هێواش کردنەوەی لەناو گوێچکەڵەکاندا و تەسك بوونەوەی خوێنبەری دڵ و شلبوونەوەی دڵە زمانەو بەکلس بوونی شاخوێنبەر و نەخۆشی شەکرە. لە 30٪ ی بارەکان هۆکارەکەی نادیارە یان نەزانراوە. نیشانەکانی سەکتەی دەماخی بەپێی ناوچەی توشبوو لە دەماخدا جیاوازییان هەیە یان بەشێوەی ئیفلیجی نیوەیی (شەلەل لەلای ڕاست یان چەپ) یان ئیفلیجی گشتی دەبێت، لەوانەیە کەسەکە زمانی لە گۆبکەوێت یان کوێربێت، هەستکردن بە ئازاری نەمێنێت یان تێکچوون لە یادەوەری یان کەسایەتیدا ڕوبدات.

نیشانەکانی ئاگادارکردنەوە:

خوێن لە چەند بەشێکی دەماخدا بۆماوەی چەند خولەکێك ناڕوات یان هاتوچۆ ناکات ئەمەش دەبێتە هۆی سڕبوون یان لەدەستدانی هەستکردن لە بەشەکانی دەم و چاودا یان تێکچوونی هەستی بینین لە چاوێکدا یان بە ئەستەم بوونی قسەکردن یان تێگەیشتن یان تێکچوون لە ڕۆیشتندا یان کەوتن بەبێ هۆکار، ئەم نیشانە گرنگانە بە نیشانەی ئاگادارکردنەوە دادەنرێن بۆ ڕوداتی زیان پێکەوتنی بۆرییەکانی دەماخ لە 30٪ی ئەو بارانەی توشی دەماخ دەبن. یەکێك لەم نیشانانە یان چەند نیشانەیەك لەمانە کە ئاماژە بە باش نەڕۆیشتنی خوێن بۆ دەماخ دەدات بەشێوەیەکی کاتی دوبارە دەبنەوەو پێش ڕوداتی زیان پێکەوتنی لولەکانی دەماخ دەکەون. لە 4٪یان پێش مانگێك، لە 9٪یان پێش شەش مانگ لە 30٪یان پێش پێنج ساڵ لە توشبوون دەکەوێت، لەم بارانەدا سەردانی پزیشك زۆر پێویستە، تەنانەت ئەگەر نیشانەکان سوك و کاتیش بن واتا بۆ ماوەیەکی کەم هەستی پێکرابێت.

توخمەکانی یان ڕەگەزەکانی کە مەترسی دروست دەکەن:

یەکەم ڕەگەز لە ڕەگەزەکانی مەترسی توشبوون پیرییە چونکە ئەگەری توشبوون هەر دەساڵ جارێك دوو هێند دەبێت و زۆربەی توشبوونەکانیش لە دوای تەمەنی 71 ساڵی

لە پیاوداو 74 سالی لە ژندا ڕوودەدات، تەنها لە 10٪ یان لەپێش تەمەنی 45ساڵییەوە ڕوودەدەن ئەمەش بە زۆری لەو کەسانەدا کە جولەیان کەمەو کۆلیسترۆلی خوێنیان بەرزە یان ئەو کەسانەی کێشیان زۆرە. دوژمنەکانی دڵ هەمان دوژمنەکانی دەماخن وەك بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنبەری کە مەترسی توشبونی لولەکانی دەماخ بەبری حەوت هێند زیاد دەکەن، کەموکوری لە دلدا و هێند و گەورەبوونی سکۆڵەی چەپ 10 هێند و شەکرە 3 هێند و جگەرەکێشان 2 هێند زیادی دەکەن.

پشکنین و چارەسەرکردن؛

لە قۆناغی یەکەمدا پێویستە پەستانی خوێن بپێورێت کە بە شێوەیەکی کاتی لە دوای سەکتەکە زیاد دەکات، زانینی زیادبوونی پەستانی خوێن لە پێش ڕودانی سەکتەکە، گرتنی وێنەی دڵ، هێلکاری کارەبایی بۆ دڵ بۆ دەستنیشانکردنی باری گوێچکەلە لەرزین ئەگەر هەبێت، دەستنیشانکردنی ئامارەکانی زیادبوونی پەستانی خوێن، تەماشاکردنی چاڵایی چاو، پشکنینی تەواو بۆ خوێن ئەنجامبدرێت بۆ زانینی ئەگەری کەم خوێنی و کەمی پەرەکە خوێنییەکان و زۆری خرۆکە سورەکانی خوێن و پێوانەکردنی خێرایی هاتوچۆکردنی خوێن بۆ ئاشکراکردنی بوونی هەوکردن لە خوێنبەرەکانی کە لەسەردا، زانینی ئاستی شەکر لە خوێندا بۆ ئاشکراکردنی ئەگەری کەمی شەکرتێیدا، ئەنجامدانی پشکنینی تەواو بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشی فەرەنگی (یان سفلس) ئەگەر هەبێت لە ڕێگەی لیکۆڵینەوەی زەرداوەوە. لە باری پەککەوتنی خوێنبەری سوباتیدا، بۆرییە سوباتییەکان کە بەملدا بەرەو مێشك تێپەردەبن وێنەیان بۆ دەگیرێت، ئەگەر توشبوونەکە تازە بوو لە هەمان ناوچەدا نەشتەرگەری بۆ دەکرێت. لەمانە هەمووی گرنگتر دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکەیە ئەویش لەڕێگەی وێنەگرتنی هەردوو تەوەرەی چینی دەماخ بۆ زانینی هۆکارەکە یان خوێنبەربونەکە یان خوێن گیرانەکە یان (دۆپلەر)ی بۆ دەکرێت بۆ زانینی پلەی زیان پێکەوتنی لولە خوێنییەکانی کە بەهۆی ڕەقبونەکەوە تەسك بوونەتەوە. پاشان وێنەگرتن بەهۆی ڕەنینی موگناتیسییەوە بۆ زانینی شوێنی سەکتە دەماخییەکە و بەهۆیەوە پلەی مەترسیداری و ئاستی فراوانبونی کەموکوری لە گەیشتنی خوێن بۆ دەماخ و خوێنبەربوون و سەکتەکە لە دەماخدا دیاری دەکرێت.

قۆناغی دووەم: قۆناغی فریاکەوتنە بە مەبەستی چارەسەرکردن و ڕێگەگرتن لە ئاوتێچوونی (ئاوتێزانی) دەماخ و پاراستنی کرداری چوونی ئۆکسجین بە باشی و ڕێگەگرتن لە ڕودانی بەرزبوونەوە یان نزمبوونەوەی پەستانی خوێنبەری. هەروەها بەکارهێنانی هەندێك ڕونکەرەوە خوێن لە باری گیرانی خوێنبەرەکاندا وەك ئەسپرین یان دژە تۆپەڵ بوونی دیکەی خوێن بۆ ڕێگەگرتن لە ڕودانی گیران لە خوێنبەرەکانی دیکەدا، سەرەرای ئەمانە چارەسەرکردنی فیزیایی و خۆ ئامادەکردن بۆ دورکەوتنەوە لە هەندێك نەریت و ئەنجامدانی هەندێك کار پێویستە، وەك: ڕاستەوخۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان، کۆنترۆلکردنی پەستانی خوێن واتا بەرزبوونەوە و نزم بوونەوەشی چونکە دابەزینی زۆری پەستان لەوانەیە ببێتە هۆی فراوانبوونی سەکتە دەماخییەکە، پاشان ئەنجامدانی ئەنجیۆپلاستی واتا فراوانکردنی لولە تەسکبووەکانی خوێن بە هۆی باڵۆنەوە هاوکات لەگەڵ بەکارهێنانی دژە تۆپەڵ بووندا، لە هەمان کاتدا پێویستە ڕەگەزەکانی دیکە کە جێگەی مەترسین چارەسەربکرێن و بە خێرایی دەستیان بەسەردا بگیرێت وەك چارەسەرکردنی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنبەری و بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆلی خوێن و نەمیشتنی قەڵەوی و جگەرەنەکێشان و چارەسەرکردنی شەکرە، ئەمانە ئەگەری نوشووستی بەڕێژەی 30٪ کەمدەکەنەوە، هەروەها نەشتەرگەری پێویستە بە تایبەتی لەباری پکشتێنی خوێنبەری دەماخی بەهۆی وێنەگرتنی تاریکەوە، ئەمەش پێش ئەوەی بتەقێتەوە و باری نەخۆشییەکە بکاتە قۆناغێکی مەترسیدار. بەڵام چارەسەرکردنی پێشکەوتوو ئێستاکە بریتییە لە لێکۆڵینەوەی جینە بۆ ماوەییەکانی کە پێشبینی ڕودانی ئەم مەترسیانە دەکەن لە تەندروستیدا ئەمەش لەو خێزانانەدا کە ئامادەباشی بۆماوەیی جینیان هەیە بۆ توشبوون و ئەوکەسانە پێویستە چاودێری بکرێن و چارەسەری گونجاویان بۆ دابنرێت بۆ ئەوەی ڕێگە بگیرێت لە تووشبوونیان.

بەرزان جەمال لە ئینتەرنێتەوە پەرچڤەی کردووە

بەدحاڵی بوون لە یەکدی یان جیاوازی لە بیروڕادا

ڕۆژگار

هیچ دایک و باوکێك نییە ئەو پرسیارە بە خەیاڵیاندا نەیەت ئایا منداڵەکانیان باش و سروشتین یان ڕەوشتیان لاری و ناڕێکی تێدایە، ئاشنابوون بە سنوری باشێتی و جیاوازی بیروڕا دەربارەی ئەو پێودانگانە تەنها بەوەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە کۆتایی نایەت، بەڵکو سنور بۆ دروستی هەڵسوکەوتی باوان و وەڵامدانەوەی منداڵ دادەنێت لەم کارتێکردنە بەرامبەرییەدا. ئەگەر بمانەوێت لەمانای باشێتی یان سروشتی و ئاسایی تێبگەین، دەتوانین لە نمونەیەکی ساکار بڕوانین، درێژی هەر پیاوێك لە وڵاتی ئێمەدا 3–4 پێ بێت، ئەوا بینینی هەر پیاوێك درێژییەکەی 6 پێ بێت ناسروشتییە.

بە سروشتی حاڵ بارێك هەیە پێی دەوترێت ئاسایی یان سروشتی و لە بەرامبەردا بارێکی دیکە هەیە پێی دەڵێن لادان یان نائاسایی، لە نێوانیشیاندا چەند بارێکی دیکە هەیە. بەڵام سەبارەت بەمنداڵ بوارێکی بەرفراوان بۆ جیاوازییە تاکییەکان و شێوە جیاوازەکانی ئەو ڕەفتارانەی بەڕووی کۆمەڵایەتییەوە خوازراون، هەیە. کەواتە پێویستە بەشێوەیەکی سەراپاگیری لە منداڵ بڕوانین بەڕەفتارە جوان و خراپەکانییەوە. هەروەها پێویستە هەموو منداڵێك لە قۆناغێکی دیاریکراو لە ژیانیدا هەندێك نیشانەی جیاوازی یان لادان لە ڕەوشتیدا تێبینی بکرێت. چونکە ڕەفتارە خراپەکان لە کاتی قەیرانەکاندا دەردەکەون و قەیرانیش ئاسایی بەردەوام نابێت و پاشانیش لە ڕووی بۆچوونێتییەوە جیاوازن. هیچ کەسێکیش ناتوانێت لە قەیرانەکانی ژیان دەرباز بێت. لە خێزانێکدا کە منداڵەکانی هەندێکیان بە قۆناغی هەرزەکاریدا تێپەڕدەبن، بۆ نمونە کچە گەورەکەیان لە ماوەیەکی ژیانیدا بە قەیرانێکدا تێپەڕدەبێت وایلێدەکات بۆ ماوەی دوو ساڵ بە گۆشەگیری و لاتەریکی لە هاوڕێکانی بژی، بەڵام کوڕە ناوەنجییەکەیان کە تەمەنی پێنج ساڵە شەو میز بەخۆیدا دەکات، خوشکە پچوکەکەشیان زۆر شەڕانگێزە و هەمیشە بەشوێن ئاژاوە و شەڕدا دەگەڕێت. ئەگەر ئێستاکە تەماشای ئەم منداڵانە بکەین لە پاش تێپەڕبوونی ماوەیەك و هاتنی قۆناغێکی نوێ لە ژیانیان، دەبینین کچە گەورەکە کەسێکی خاکییە و کۆمەڵایەتییە

و لە نێو هاوڕێکانیدا دیارە، کچە پچوکەکەش جوانترین و ناسکترین و ژیرترین کچە لەنێو هاوتەمەنەکانیدا. بەم شێوەیە لادانە ڕەوشتییەکان لە کاتی قەیرانەکاندا دەردەکەون و بەنەمانی قەیرانەکانیش ون دەبن، هەروەك هەڵکشان و داکشانی دەریا.

هەڵەی بەراوردکاری:

هەندێك لە دایکان نائارام دەبن کاتێك دەبینن منداڵەکانیان لە تەمەنی دووساڵیدا بۆ نمونە دوچاری تۆرەی توڕەیی دەبنەوە و زوو هەڵدەچن. هەروەها زۆربەی کات باوان نائارام دەبن بەرامبەر کوڕ و کچە هەرزەکارەکانیان کە ڕەفتاری نامۆ و نەشاز دەنوێنن و جل و بەرگی سەیر بۆ لەبەرکردن هەڵدەبژێرن، ئارەزوو دەکەن شەو درەنگ بێنەوە و زۆربەی کات یارمەتی و هاوکاری خێزانەکانیشیان ڕەتدەکەنەوە. بەڵام جیاوازی و ناکۆکی دایك و باوکان لەگەڵ منداڵە هەرزەکارەکانیاندا مەسەلەیەکی سروشتییە. گرفتەکە ئەمە نییە بەڵکو گرفتەکە لەو جیاوازییە زۆرەدایە کە لە نێوان بۆچوونی باوان و حەقیقەتە واقیعیەکەدا هەیە.

هەریەکە لە دایك و باوك لەو باوەڕەدان کە دایکایەتی و باوکایەتی جوانترین بابەتە لە گەردوندا تەنانەت وا بیردەکەنەوە ئەم کارە ئەستەمی وای تێناکەوێت شایەنی باسکردن بێت. باوك خۆی بە نمونەیی دادەنێت کە منداڵەکانی بۆ باخچەیەك دەبات و دەربارەی لایەنە جیاوازەکانی ژیان قسەیان بۆ دەکات و تەنانەت تیۆرە زانستیەکانیان بۆ ڕاڤە دەکات و ئاڵۆزی و ئادیاری گەردوونیان لەبەردیدە ون دەکات. هیچ گرفتێك یان ئەستەمییەك بە خەیاڵ و مێشکیاندا نایەت وەك شەونخونی بەدیار منداڵەکانیانەوە یان نەخۆشی ئەندامی منداڵەکانیان یان هەندێکجار ڕەفتاری نامۆ و نائاسایی یەکێکیان. بۆ نمونە دەبینین دایکێك بە پزیشکی خێزانەکەی ڕادەگەیەنێت و دەڵێت: (مەسەلەکە هیچ بەو شێوەیە نەبوو کە بیرم لێدەکردەوە، زۆر هیلاك و شەکەتم، بەڵام ئەو (لەم کاتەدا ئاماژە بە کوڕە سێ ساڵەکەی دەدات)، هەموو ڕۆژێك زەبرێکم پێدەگەیەنێت و ماندوم دەکات، لەو باوەڕەدابووم دایکایەتی بابەتێکی ڕۆمانسیانە بێت))... پزیشکەکە سەری سوڕماو پاشان وەڵامی دایەوە:-

مەسەلەکە هێندە خراپ نییە کە تۆ بیری لێ دەکەیتەوە، منداڵ ئاسایی هەموو گیانی زیندوێتی و چالاکی و جوڵەیەو هەر ئەمەشە زۆر هیلاك و ماندومان دەکات و وامان لێدەکات هەندێك جار بپرسین: ئایا منداڵەکانمان خاوەنی جەستەو گیانێکی زۆر چالاکن؟ یان پێویستیان بەدەستێك هەیە لە چالاکییە زۆرەکانیان کەمبکاتەوە؟!!.

سەرەڕای بوونی بیرۆکەی هەڵە دەربارەی باوکایەتی و دایکایەتی و بۆچوونی هەڵەی باوان بەرامبەر ئەو ئەرکە گەورە و گرنگە، هەندێك جار ئێمەی باوان هەڵەیەکی دیکە دەکەین، کاتێك منداڵەکانمان بە منداڵی کەسانی دیکە بەراورد دەکەین، ئەم جۆرە بەراوورد کارییانە بێ مانان و هیچ سودێك نابەخشن بۆ نمونە دەبینێت منداڵەکەی خاوەنی هێزێکی تێبینیکردنی زۆر باشە بەڵام هەست بە ئائارامی دەکات چونکە وەك منداڵی دراوسێکەیان بەباشی و خێرایی نادوێت. بۆیە پێویستە بەشێوەیەکی سەراپاگیری لە منداڵ بڕوانین و بەباشی چاودێری پێشکەوتن و پەرەسەندنەکانی لە گەشەو فێربووندا بکەین. پێویستە درك بەو ڕاستیەش بکەین کە پەرەسەندن و بەرەوپێش چوون لە شێوەی بازدانی کتوپڕدا دەردەکەون (ئایا دایك و باوك ئەوساتەیان لە یادە کە بۆ یەکەمجار منداڵەکەیان توانی بە پێی خۆی بڕوات؟) جیاوازی تاکێتی زۆر و گەورە لە نێوان منداڵاندا هەیە، وامان لێدەکات چاوەڕوانی منداڵ نەکەین لە قۆناغێکی دیاریکراودا لە ڕەفتارێکی تایبەتیدا بەرەو پێشەوە بچێت و فرسەتی گەشەی سروشتی لەو قۆناغەدا پێ ببەخشین. هەڵەیە منداڵەکانمان بە منداڵی دراوسی یان کەسێکی دیکە بەراورد بکەین، چونکە دوو مرۆڤی جیاوازن و دەبێت لەو جیاوازییانە تێبگەین و ڕێزیشیان لێ بگرین. لەلایەکی دیکەوە پێویستە دان بەوەدا بنێین لەم سەردەمەی ئێستادا کەم ڕێکدەکەوێت ژینگەیەکی نمونەیی بۆ پەروەردەی منداڵ بڕەخسێنرێت، چونکە لەم ڕۆژگارەدا خێزان هەیە تەنها یەك ژێنەریان هەیەو خێزانەکانیان پچوکن و تەنها لە دایك و باوك و منداڵێك پێکهاتوون و لە کەسوکار (مام، پور، تەنانەت نەنك و باپیرەوە) دورن و هەریەکەیان لە شوێنی جیاجیاو دورلەیەك دەژین، زۆربەی منداڵان ماڵە باپیرەیان نییە بە ئارەزووی خۆیان بجوڵێن و تێکەڵاوی کەسانی دیکە جگە لە دایك و باوکیان بن. هەروەها ئاپورەی شەقام ڕێگەوبانەکان ئێستاکە ڕێگرە لە بەردەم بە ئازادی یاریکردنی منداڵ لە دەرەوەی ماڵ، ئەگەر منداڵ بشڕواتە دەرەوە چوونە دەرەوەکەی مەترسی دەبێت بۆسەر تەندروستی و ژیانی بەتایبەتی لە بارودۆخی ئەم ژیانە قورس و ناسروشتییەی پێیدا تێپەڕدەبین، گەشەکردنی منداڵ لە شێوەیەکی سروشتی ئێستاکە بە کارێکی دەگمەن و ئەفسون دادەنرێت، بەڵام زۆربەی منداڵەکانمان ئەم ئەفسونە دێننە دی، ئەوانەش کە هەندێك گرفت و ئەستەمی دێتە ڕێیان خێرا پێیدا تێپەڕدەبن و زڕگاریان دەبێت، لە هەموو بارەکاندا پێویستە ئەرکەکانی خۆمان بەرامبەر منداڵەکانمان جێبەجێ بکەین و بارودۆخی گونجاو بۆ گەشەکردنیان بە سروشتی بڕەخسێنین و بەپێی توانا ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکەین:

فۆرمـــی جیـــاواز لـــە ڕووی جەســـتەیی و ئـــەقڵی و سۆزدارییەوە هەیە کە پەیوەندییان بە گەشەکردنی منداڵەوە هەیە. کارێکی سروشتیە منداڵ بە هەندێك ماوەدا بڕوات کە تێیدا دوچاری قەیران و گرفت ببێتەوەو بەهۆیـەوە هـەندێك ڕەفتـاری نەشـاز و نائاسـایی پێـوە دیـار بێـت بـەڵام هـەر کەمنداڵەکە گەشەی کرد زۆربەی ئەم ڕەفتارانە نامێنن و ون دەبن ئەگەر هەموویشی ون نەبێت.

-پێویستە دایك ڕاوێژ بەکەسێکی پسپۆڕ بکات، ئەگـەر مامەڵەکردنی لەگەڵ ڕەفتاری منداڵەکەیدا شکستی هێنا یان ماوەی مانەوەی ئەو ڕەفتارە خراپەی منداڵەکە درێژەی کێشا.

-هـەر منداڵێـك سـیفەت و خەسـڵەتی تایبـەت بـە خـۆی هەیەو خاوەنی کەسایەتییەکی سەربەخۆیە.

-نەبێـت هـەرگیز بـەو شـێوەیە بیرنەکەینـەوە کـە منداڵ بێ هەڵەیە.

-هەریەکەمان کەم و کوڕی لە شێوازی پـەروەردەکردنی منداڵـدا هەیـە و شـارەزاییمان لـە ئـەرکی دایکایـەتی و باوکایـەتی کـامڵ نییـەو پڕکردنـەوەی ئـەو کەموکوڕیـە و کامڵبوونی شارەزاییشمان تەنها بە ئەزموونی خۆمان لەگـەڵ منداڵەکانماندا دێتە دی.

-پێویسـتە خۆڕاگربـین و دان بـەخۆدا بگریـن بەرامبـەر هەڵەی منداڵەکانمان، بۆ چوون و خۆزگەکانمان بۆ واقیعی بن و بەشێوەیەك بیریان لێبکەینـەوە کـە زۆربـەیان لـە کۆتـاییدا دێنەدی.

بەدگونجانی (ناهارمۆنی)

مرۆڤ هەرچەندە توانای گونجان و پێکەوە ژیانی لەگەڵ ژینگەکـەیدا هـەبێت، زۆر جار ڕوودەدات پلـەی گونجـاندن و هاوژیانییەکەی کەم دەکات یان گۆڕانـی بەسەردادێت. بـەڵام سەبارەت بە منـداڵ ئـەوەی جێگـەی سـەرنجە شێوەو پلـەی گونجان یان نەگونجاندنەکەیە. ئەگەر منداڵ ماوەیەك ڕەفتاری شەڕانگێزی پێوە دیار بوو بەرامبەر بەهاوڕێکانی کە پێشتر وانەبووبێت یان ئەو ڕەفتارەی هێندە نەخایەنێت و کاتی بێت ئـەوا ئەمـە سروشـتیە بـەڵام ئەگـەر منداڵەکـە بـەردەوام هاوڕێکانی بەدارو بەرد ڕاونا ئەوا ئەم بـارە ناسروشـتییە و پێیدەوترێت (نەگونجاندن) یان (ناهارمۆنییەت)ی، پـەیوەندی منداڵەکە لەگەڵ هاوتەمەنەکانییدا.

بە هەمان شێوە سروشتییە منداڵ بە ماوەیـەکدا تێپـەڕێت کە تێیدا هێمن و بێدەنگ و دوورە پـەرێز بێت لـە هاوڕێکانی، بەڵام ئەگەر ئەم بارە چەند مانگێکی خایاند و منداڵەکە هەر قسەی لەگەڵ کەسدا نەکرد یان زۆر بەکەمی قسـەی کـرد ئـەوا دیسان بەم بارە دەوترێت بەدگونجاندن یان ناهارمۆنییـەت. لەبەرئەوە پێویستە بە باشی چاودێری ڕەفتاری منداڵ بکەین، لـە خۆمـان بپرسـین تـاکو چ ئاستێك ڕەفتارەکـانی نائاسـایین؟ ئەو ڕەفتارەی چەندی خایاندووە؟ ئایا ماوەیەکی دوورو درێژە یـان کورتـە بـە بـەراوردکردنی ڕەفتارەکـانی لەگـەڵ ڕەفتـاری منداڵانی دیکەو تەنانەت بە خۆشمان کاتێك لە تەمەنی ئەودا بووین.

هـەرچی چۆنێـك بێـت بە شـێوەیەکی گشـتی مەسـەلەی بەدگونجاندن مەسەلەیەکی کاتییە و بەدەگمەن نـەبێت درێژە ناکێشێت و بەردەوام نابێت، هەندێك منداڵ ئـەو نیشانانەیان لەسـەر دەردەکـەوێت کـە ئامـاژە بـە ئەسـتەمی گونجاندنیـان دەدات لە یەکێك لە قۆناغەکانی ژیانیاندا.

منداڵ کاتێك ڕووبەڕووی هەستی بێبـەش بوون و ئازار و خەفەت یان دوورە پەرێزی دەبێتەوە کە هاوکات دەبێـت لەگـەڵ ئـەو بەدگونجاندنـەی کـە ئاماژەمـان پێـدا، سـێ ڕێگـە چـارە دەگرێتە بەر، کە بریتین لە ڕووبەڕوو بوونەوەو شـەڕکردن یان ڕاکردن یان تێکەڵاوی و پەیوەندی کردن.

لەوانەیە منداڵ شـەڕ لەگەڵ ئەو جیهانەدا بکات کە بۆتە مایەی ئازار دروستکردن بۆی یـان بکشێتەوە و لێی ڕابکـات. یان خۆی وەك کەسێکی دیکە پیشان بدات واتا خـۆی نەبێت و لـە هـەڵس و کـەوتدا ڕاسـتگۆنەبێت. ئـەم ڕێگـە چارەیـەی دواییان لە هەموو یان زیاتر جێگەی مەترسییە چونکە ئەگەر ئەوندە ئازا نەبین خۆمان بین و نواندنی ئارەزوو بیکردنـەوەی خۆمـان بکـەین ئـەوا فرسـەتی ڕووبەڕووبونـەوەی فشـارەکانی ژیان کەم دەبێتەوەو فرسەتەکان بۆ دانان و بەستنی پەیوەندنی ڕاستگۆو دڵسۆزانە لەگەڵ کەسانی دیکەدا لەبەردەمماندا کەم دەبێتـەوە. کـەوا کـارێکی باشـەو ئـەرکی ئێمەشـە کـە منداڵەکانمان فێربکەین پێکەو شوێنی خۆیان بزانن و بیناسن و ڕێـزی لێبکـرن. بێگومـان نـاتوانین ڕێگربـین لـە بـەردەم کارتێکردنی منداڵەکانمان بە قەیرانەکانی ژیان بەڵام دەتوانین دڵنـەوایی و خۆشەویستیان پێببەخشین تاکو مامەڵە لەگـەڵ ئەو قەیرانانەدا بکەن و بەسەریدا زاڵ بن.

بـۆ مامەڵـەکردن لەگـەڵ نـەگونجاندنی منداڵـدا پێویسـتە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکەین.

-گوێگرتنـی تـەواو لـە منـداڵ، هەریەکـەمان بەباشـی دەتوانین بدوێین بەڵام چەند لە ئێمە دەتوانێت بەباشی گوێ بگرێت؟

-پێویستە لە ماڵدا هـەندێك ئەرك بەرپرسیارێتی بـەپێی تەمەنی منداڵەکە بە منداڵەکە بسپێرین تاکو هەست بە بوون و بایەخی خۆی بکات لەلای خێزانەکەی ئەگەر منداڵ هەست بکات هەموو شتێك بە ئامادەکراوی دەخرێتە بەردەمی و دایك و باوك ئاسانکاری زۆری بۆ دەکەن توشی بێزاری دەبێت و وا هەست دەکات تاکێکی بێ سودە لەناو خێزانەکەیدا.

-پێویستە باوك و دایك هەندێك یاساو سیستم بۆ خێزان دابنێـن و منـدال پێـی ئاشـنابێت و دایـك و بـاوك خۆشـیان پابەندبن پێوەی و لەبەرچاوی منداڵ جێبەجێی بکەن.

-نابێت زیادەڕۆیی لە کاردانەوەمان بەرامبـەر بە گرفت و ئەستەمی و قەیرانەکانی منداڵ پیشان بدەین. ئەگەر هەریەك

لە دایك و باوك توانییان بە سانایی و دلنایی ڕەفتار بکەن لەو بارانەدا ئەوا لە کۆتاییدا ئەو گرفتانە هەر دەڕەوێنەوە.

-پێویستە پارێزگاری لە بەڵێن و پەیمانەکانمان بەرامبەریان بکەین، باشترە هیچ بەڵێنێك نەدەین ئەگەر دڵنیا نەبین لە جێبەجێکردنی، چونکە یادەوەری منداڵ زۆر بەهێزە و هیچی لەبیر ناچێت.

-نەبێت لەگەڵ هەڵچوونەکانی منداڵدا ئێمەش هەڵنەچین، ئەگەر منداڵ هەستی بە خەمۆکی کرد نابێت دایك و باوکیش لە گەڵیدا خەم دایانگرێت.

ئەگەر منداڵەکە شەڕانگێز بوو، ئەوا بارەکە بەرەو خراپی دەچێت ئەگەر ئێمەش کۆنترۆڵی خۆمان لە دەستدا و ئێمەش توڕەبووین و هەڵچووین.

-هەندێك جار توندی و جۆرێك لە لێپرسینەوە پێویستە چونکە پلەیەك لە سۆز و خۆشەویستی هەیە منداڵ تێیدا هەست دەکات کەسێك هەیە خۆشی دەوێت و بەرپرسە لێی بەڵام لە هەمان کاتدا بواری پێنادات ئەو کارانە ئەنجامبدات کە خۆی ئارەزووی دەکات یان خۆی ئارەزووی جێبەجێ کردنی دەکات، پێویستە منداڵ لە ڕێگەی هەندێك کارەوە هەست بە بوونی خۆی بکات. لە لایەکی دیکەوە خۆشەویستی ئازی باوان دەبێت سنووری هەبێت، بەشی ئەوە بکات منداڵ هەست بە گەرمی و دڵنیایی بکات بەڵام پێویستە ئەوەش بزانێت هەموو کاتێك و هەموو شتێك بەدڵی ئەو نابێت هەندێکجار باوان ناچار دەبن داواو ئارەزووەکانی ڕەتبکەنەوە.

-منداڵ مافی خۆیەتی بە تەواوەتی هەست بە خۆشەویستی دایکی و باوکی بکات چونکە وشەی بۆ نموونە (خۆشم دەوێیت) یان (هەموو خۆشەویستیم بۆتۆیە) بۆ منداڵ زۆر گرنگە، دەبێت منداڵ بزانێت خێزانەکەی لە پێناویدا چ هەوڵێك دەدەن وئەویش ڕێز لە کۆششییان و ماندووبونیان بگرێت.

-کارێکی سود بەخشە، منداڵ فرسەتی چوونە دەرەوە بۆ یانە و دامەزراوە کۆمەڵایەتییەکانی بۆ بڕەخسێنرێت، چونکە هیچ سودی نییە بە درێژایی کات لەبەرچاوماندابێت.

جیاوازی

کەواتە بەدگونجاندن و جیاوازی بەچی جیادەکرێنەوە؟

ئەگەر کەسێك گرفتی خۆگونجاندنی لەگەڵ چواردەوریدا هەبێت، ناتوانێت لەگەڵ ژیاندا ڕابێت دڵخۆش و حەواوە بژی و کەسانی چوار دەوری توشی نا ئارامی دەکات و گرفتیان بۆ دروست دەکات بەڵام ئەگەر کەسێکی جیاواز بێت لە کەسانی چواردەوری لەڕەفتار و کەسایەتی و شێوازی ژیان ئەوا هیچ کاتێك بێزار و خەمبار نابێت و هیچ گرفتێکیش بۆ کەسانی چواردەوری دروست ناکات، بە ئاسانی و بەباشی لەگەڵ ژیاندا ڕادێت.

هەمووومان لە ژیانی ڕۆژانەماندا ڕێکەوتی ئەو جۆرە کەسانەمان کردوو، بۆ نموونە پیاوێك جلی زۆر جوان و تەرزی نوێ دەپۆشێت بەڵام هەمیشە پێڵاوەکانی کۆنن و کەڵێی دەپرسی دەڵێت ئەوانە لە پێکردنیان خۆشەو ئازاری قاچم نادەن، کاتێك دەست بە نانخواردن دەکات شەش دەنك زەیتون و شوشەیەك ئاو لە جانتاکەی دەردەهێنێت بۆ خواردنەوە کە جگە لەو ئاوە بەهیچ شێوەیەك لە ئاوی دیکە ناخواتەوە. ئەم جۆرە کەسە ڕاستە جیاوازی لەگەڵ زۆربەی کەسانی دیکە هەیە، بەڵام بۆ خۆی دەژی و گوێ بە قسەی کەسیش نادات، لە ژیاندا دڵخۆش و حەواوەیە و ئازار بە کەس ناگەیەنێت. لەبەرئەوە ئەگەر درکمان بەوەکرد منداڵەکانمان جیاوازن یان هەندێك سیفەتی شازیان هەیە و زیانیان پێناگەیەنێت و خۆشیان دڵخۆش و ئاسایین، نابێت ناچاریان بکەین وەك منداڵانی دیکەبن لەبەرئەوەی هیچ کاتێك بەو شێوەیە نابن دەقاو دەق لە هاوڕێیەکەی یان کەسێکی دیاریکراو بچێت و ئەمەش کارێکی خوازراو نییە بەزۆری ئێمە بمانەوێت لەیەك بچن. جیاوازی سیفەتە و هیچ کەموکوڕی یان نەنگی نییە. بێگومان بارەکان جیاوازییان هەیە و هەندێك بار پێویستی بە دەست تێوەردانی باوان هەیە، بۆ نموونە ئەگەر منداڵەکە ویستی هەمیشە بە تەنها بێت و تێکەڵاوی هاوڕێکانی نەبێت، هەندێك لە باوان پرسیار دەربارەی کاریگەری جیاوازی منداڵ دەکەن ، بۆ نموونە کاتێك کەسێکی گۆشەگیر و لاتەریك دەبێت، ئایا منداڵانی دیکە لە منداڵەکەیان دور ناکەونەوە کە هەستیان لە خۆیان جیاوازە؟
وەڵام: نەخێر چونکە منداڵ زۆر زیرەکە، ئەو منداڵانەش لەگەڵ گروپێکی گەورەی منداڵان خۆیان دەگونجێنن و دەبنە هاوڕێ لەگەڵ جیاوازیشیاندا ئارەزوویان دەکەن و هەندێکجار بەهۆی ئەو جیاوازییانەوە ئامادەبونێکی بەهێزو سەرنج ڕاکێشەریان لەناو گروپەکانی خۆیاندا دەبێت. بۆ نموونە ئەگەر منداڵێك بایەخ بە مێژوو بدات و ژمارەیەکی زۆریان لێ بناسێت، ئەمە ئاماژە بە زیرەکی و وریایی منداڵەکە دەدات هەرچەندە ئەم بایەخدانەی لە هەموو منداڵێکدا باو نییە، یان ئەگەر منداڵێك ئارەزووی کرد لەگەڵ هاوڕێکەیدا یان خوشکەکەیدا بخوێنێتەوەو ئەرکەکانی قوتابخانەی جێبەجێ بکات هیچ پێویست بە نیگەرانی ناکات و سروشتییە، پێویستە ئێمە هانی جیاوازییە تاکێنییەکان بدەین و سڵ نەکەینەوە لێیان چونکە پەرە بە لایەنی گەشەکردنی کەسایەتی منداڵ دەدەن و لەلایەکی دیکەوە، ئەو منداڵانەی سوورن لەسەر پەیڕەوکردنی ئەو سیفەتانەی کە جیاوازە تێیانداو لە کەسانی دیکە ناچێت ئەوانەی نموونەی جوان پێشکەش دەکەن و دەبنە پێشەنگ بۆمان بۆ ئەوەی خۆمان بین.

Internet

ڕاماڵینی خاک

ئامادەکردنی:

ناسیحە جەمال تاڵەبانی
پرۆفیسۆری یاریدەدەر
سەرۆکی بەشی خاک / زانکۆی سلێمانی

خالد تەیب محمد بەرزنجی
ئەندازیاری کشتوکاڵی
بەشی خاک/ زانکۆی سلێمانی

پێشەکی:

ڕاماڵینی خاک یەکێکە لە هەرە گیروگرفتە گرنگەکانی زۆربەی وڵاتان بە تایبەت ناوچە شاخاویەکان و ناوچە وشکەکان. ئەمیش دیاردەیەکی سروشتیە کە خاک لادەبات پیتیشی کەم دەکات، دەبێتە هۆی لابردنی خاک لەسەر زەوی و ڕایدەگوێزێتەوە لە جێگایەکەوە بۆ جێگایەکی دی بەشێوەی نیشتوی و بەم پلانەدا دەڕوات لابردن و شیکردنەوەی دەنکۆڵەکانی خاک Detachment of soil particles، ئەمە یەکەم پلەیە دووەەم پلە ڕاگوێزانە Trans Portation سێهەم پلە نیشتنەوەی ئەو دەنکۆڵانەیە Deposation. ڕاماڵین پەیوەندیەکی بەهێزی هەیە لەگەڵ خولی ئاودا Hydrological cycle، هەیە کە لە سێ بەرگ ڕوودەدات بەرگی هەوای Atmmosphere بەرگی بەردی Lithospher بەرگی ئاوی Hydrospher هەروەها بەرگی زیندەبەری Biospher کەواتە ئەو هۆیانە کە کاردەکەنە سەر ڕاماڵینی خاک ئاوو هەوایە وەک دابارین، پلەی گەرماو شێی هەواو هەروەها جۆری بەردەکان و شێوەی زەوی هەروەها زیندەبەری ناوچەکە.

داماڵین کێشەیەکی زۆر گرنگە لە کوردستان، چونکە زۆربەی زەویوزاری کوردستان شاخاویە هەندێکیشی وشکانیە یان نیوچە وشکانیە.

ڕاماڵینیش دوو جۆرە، یەکەمیان ڕاماڵینی جیولۆجی Geological Erosion ئەم جۆرە ڕاماڵینە زۆر هێواشەو دەبێتە هۆی دروست بونی خاکی تازە و چەندیشی زیاترە لە خاکە کۆنەکان بەڵام هەرزیانی زۆرە، ڕاماڵینی جیۆلۆجی بە زۆری بەهۆی ئاوەوە ڕودەدات بە تایبەت لەناوچە نیمچە بیابانیەکان کە زۆربەی کوردستان دەگرێتەوە. کە باران لەم ناوچانە هەیە و بەهێزیشە بەڵام چەندیەکەی ناتبێتە بوونی وەرەکی زۆر کە هۆیەکە بۆ کەم کردنی ڕاماڵین و زۆربەی ئەم ناوچانە نیشتەنیەکانی لە جۆری قوڕیە Silty clay ئەمیش دەبێتە هۆی دروست بوونی گەلی Galley Erosion، بە پێچەوانەوە ئەو جێگایانەی کە بارانیان زۆرە دەبێتە هۆی بوونی دارستان ئەمیش خاک دەپارێزێت لە ڕاماڵین.

ڕاماڵین لە جێگایەکەوە بۆ جێگایەکی دی جیاوازی هەیە و دەگۆڕێت بەپێی چەندی باران تۆپۆگرافیای ناوچەکە جۆری خاکەکەی. دووەەمیان ڕاماڵینی ئادەمیزادە ئەم جۆرە ڕاماڵینە بەهۆی هەڵەکردن و نەزانی بەکارهێنانی خاکە بۆ کشتوکاڵ و زۆرجاریش لە کاتی بەکارهێنانی خاک بۆ ڕێگاوبان و بیناکاری، لابردنی ڕوەک بەهۆی سوتاندن یان بڕین یان لەوەڕگا بەزۆری دەبێتە هۆی ڕاماڵین، کەواتە زۆرجار لە ڕاماڵینی جیۆلۆجی لە سروشتدا گرنگترە.

2–زەرەر و زیانی ڕاماڵین Erosion Damagen

ئەمانەی خوارەوەیە...

1–لەناوبردنی خاک، نەک هەر لە سەرییەوە بەڵام لە بڕگەکانیشی، ئەمیش دەبێتە هۆی نەمانی و یان کەم بوونی کانزا پێویستەکان و و مادەی دی ئۆرگانیك.

2–کێڵانی زەویوزار زەحمەت دەبێت بەهۆی بوونی گەلی Gulley.

3-خاك هەمو جۆرە مادەیەكی تێدا هەیە كە ڕادەماڵێت ودەبێتە هۆی پیس بوونی ئاوی ڕووبارەكانیان كەپێی دەڵێن زەوی خراپ Bad Land و هەروەها دەریاچەیەكانمان وەك مادەی نایترۆجین و فسفۆر.

4-نیشتەنی كە بەهۆی ڕامالینەوە دروست دەبێت دەبێتە هۆی داپۆشینی چەند جۆرێكی زەوی و زار كە دانەوێڵە و سەوزەمەنی تێدا چێنراوە.

5-ڕێگەوبان دادەپۆشێت.

6-ئاوی ڕووبارەكان بەهۆی نیشتەنییەوە لێل دەبێت ئەویش بۆ ماسی باش نییە چونكە كاردەكاتە سەر چەنی تیشكی خۆر.

7-دەبێتە هۆی ئەوەی كە ڕووبارەكان قووڵاییان كەم دەبێتەوە دەبێتە هۆی لافاو چەندی ئاو كەم دەبێتەوە.

8-دەبێتە هۆی ئەوەی كە دەریاچەكان قووڵییان كەم دەبێتەوە دەبێتە چەندی ئاو گرتنیان كەم بێتەوە.

9-بوونی ڕاماڵین دەبێتە هۆی دروست بوونی تۆز Dust كە كار دەكاتە سەر تەندروستی ئادەمیزاد...

3-ڕاماڵین و هۆیەكانی...

ئەمانەی خوارەوەیە...

1-ئاووهەوا وەك، دابارین، پلەی گەرما، با، تیشكی خۆر.

2-خاسیەتی فیزیاوی خاك وەك- بنیانی خاك و گەورەوە بچوكی دەنكۆڵەكان-Soil texture چەندی ئاو لە خاك دا Soil moisture بوونی موادی ئۆرگانیكی و خاسیەتی كیمیایی و بایۆلۆژی.

3-جۆری ڕووەك، كە كاردەكاتە سەر ئەمانەی خوارەوە:

أ-ڕاگرتنی ئاو inter ception كە باران دەبارێت ئاو لە سەر ڕووەكەكان دەمێنێت.

ب-كەم كردنەوەی خێرایی ڕێ كردنی ئاو.

ج-زیاد بوونی گرفتی خاك Soil aggregation

د-ئاوی ژێر زەوی زیاد دەكات.

4-دابارین وەك هۆیەك بۆ ڕاماڵین:

*كەشی ئەمەوادا moisture قورستر بێت دەبێتە هۆی بارینی لەسەر زەویدا بەشێوەی جیاواز هەربۆیە بە شێی دابەزیو لە هەور Clouds بۆ سەر زەوی پێی دەوترێت دابارین precipitation بۆ دابارین پێویستە هەندێك كردار ڕووبدات. وەك ئەمانەی خوارەوە:

1-كردارێك ڕوویدات كە ببێتە هۆی كرداری ساردبوونەوەی هەوا تا پلەیەك بێگەیە بێتە بارودۆخی تێر بوون Saturationی هەوا یان نزیك لە تێربوونی هەوا.

2-هەور یان سەهۆڵ بە شێوەیەكی گشتی پێویستی بە خاڵی چڕ بوونەوە یان خاڵی بەستن هەیە Condensation or Freczengnucll

بۆ ئەوەی تنۆكە (دڵۆپە) بەستوەكان یان ئاوەكان لە دەوری كۆببێتەوە- خاڵی چڕبوونەوە بە زۆری دەرئەنجامی سوتانە لە ئۆكسیدی نایترۆجین تنۆكەی خۆیی دروست دەبێت.

خاڵی چڕبوونەوەی بەستوو بە زۆری لە توخمە قوڕیەكان پێك دێت خاڵی چڕبوونەوەی بەستوی دروست كراو كە بە زۆری بەكاردێت بۆ ڕێكخستنی كرداری چاندی هەور Cloud seeding كە بریتی‌یە لە دووەم ئۆكسیدی كاربۆن لە شێوەی بەفری ووشك هەروەها بۆ دیدی زیو.

شێوەكانی دابارین:

1-نمە باران ..Drizzle

*لە تنۆكە ئاوی زۆر بچوك پێك دێت كە تیرەكەی لە نێوان 0.5-0.1 ملم دایە و توندی بارینیشی Intensity.

بە زۆری 1ملم لە سەعاتێكدا.

2-باران .. Rain

لە تنۆكە ئاوی شل پێك دێت كە تیرەكەی زیاترە لە 0.5 ملم و لە 6.4 ملم گەورەتریش نییە بە هەركارتێك لەم ئاراستە تێپەڕی كرد ئەوا شی دەبێتەوە لە نێو هەوادا. بەم شێوەیەشی دەكرێت بەسێ بەشەوە:

أ-بارانی سوك .. Light rain

كە ئەمیش بریتیە لەوبارە بارانەی كە توندی بارینەكەی كەمترە لە (3.0) ملم لە سەعاتێكدا.

ب-بارانی ئاوەندی توندی .. Moderate rain

كە توندی باران بارین تێدا لە نێوان (3.0)-(7.5) ملم لە سەعاتێكدا.

ج-بارانی توند.. توندە باران Heavy rain

كە توندی باران بارینی زیاترە لە (7.5) ملم لە سەعاتێكدا- ئەم جۆرە گرنگە لای هایدرۆلۆجیەكان.

و پارێزگاری كردنی Conservation

3-شەختە ... Glaze

چینێكە لە سەهۆڵ كە ڕووكاری دەرەوەی تەنەكانی دادەپۆشێت بە زۆری سفت و لووسەكە بە سەری ڕووكاری.

دیاری تەنەكانەوە دەردەكەوێت كە لە ئەنجامی ساردبوونەوەی ڕووكاری دیاری ئەو تەنانە وەك پێشتر بە شێوەی باران یان نمە باران تنۆكە ئاو لەسەری جێماوە پەیدادەبێت.

4-تنۆكە سەهۆڵییەكان ..Sleet زقم

بریتیە لە تنۆكە سەهۆڵی ڕەق بووی خڕی ئاسك و ڕوت كە دەرئەنجامی بەستنی تنۆكەی باران یان توانەوەی چڵورە

بەفرییەکان دوای بارینی لە سەر زەوی پەیدا دەبێت کە لە سەرووی زەوی‌دا بەدەردەکەوێت و لە پلەی گەرمای سەروو پلەی بەستندا دەبێت.

5-بەفر .. Snow

بریتی‌یە لە دابارین بەشێوەی سەهۆڵ یان چلورە بەفر icecrystal کە دەرئەنجامی گۆڕینی ڕاستەوخۆی هەڵمی ئاوە water vapor بە بەفر ice.. کە ئەم کردارەش پێی دەگوترێت sublimation وە چلورە. سەهۆڵی سپی وەروونە لە بنچینەدا ئاوێتەکانیان تنۆکی شەشین جووت بەنێوییەکتریدا.

6-تۆپەڵە بەفر .. Snow Flake

بریتیە لە کردارێکی کۆبونەوەی چەند دانەیەك لە تنۆکی بەفر کە هەندێکیان بە هەندێکی دیانەوە بەستراون.

7-تەرزە .. Hail

برتییە لە دابارن بەشێوەی تۆپەڵ (Balls) یان (Lumps)ە سەهۆڵ و بەتیرەی زیاتر لە 5 ملم کە لە ئەنجامی کرداری بەسەرە بەستن و توانەوەی Frizing and melting لە کاتی بوونی جووڵەی بای ناجێگیر لە سەرەوە و خوارەوە هەندێك جار کێشی تیرەی تنۆکە زیاترە لە (500) گرام.

5-ڕامالینی خاك بە پێی بنەڕەتی

5-1-ڕامالین بەهۆی دلۆپەی بارانەوە.

ڕامالین بەهۆی دلۆپە بارانەوە کاریگەری زیاترە لە ڕامالینی خاك بە هۆی ئاوی سەر زەوی چونکە دلۆپەی باران دەبێتە هۆی پەستاندنی خاك و لیل بوونی ئاو و قوڕاو دروست کردن بە تایبەت ئەگەر دلۆپەکانی گەورە بێت لە نێوان 0.5-5 یان زاتر خێرای زۆر دەبێت دەگاتە 30 کم لە سەعاتێکدا ئەمیش 2 هەتاوەکو 3 جار.

زیاترە لەوەی کە ئادەمیزاد بە ڕاکردن دەروات هێزێکی زۆر دروست دەبێت ئەگەر دلۆپەکان گەورەبێت هەروەها بارانەکەشی بەهێزبێت Hight intensity کە بەم شێوەیە دەناسرێت..

چەندی باران Depth of rainf DR

هێزی باران intensity of rain fall – ————

کات Duration T

هەروەها لە ماوەیەکی کەم ئەمە دەبێتە هۆی ڕامالینی ئەگەر لێژاییەکەشی زۆریی ئەمە دەبێتە هۆی ئەوە کە ڕاگوێزینەوەکەشی بە زۆری بێت بەڵام ئەگەر ئەوە نەبێت هەوا (Wind) کاریگەری خۆی دەکات و خۆڵ وخاك بەرزەکاتەوە دەبێتە گەردەلوول.

کەوانەکردنی باران پەیوەندی هەیە بەمانەی خوارەوە:

1-هێزی (چڕی) باران intensity

2-کات – Duration

3-دووبارەبوونی Return period

4-وەك گرتنی لەگەڵ هۆیەکی دی وەك تەرزە.

5-توانای باران kinetic energy کە یەك سانە بەمەی خوارەوە

E=916+331 Log I

کە E – هێزی شاراوە

I- هێزی باران

ڕامالینی تەرزە ...

چەند جارێك ڕووی داوەکە دەنکۆڵەی تەرزە لە هێلکەی مریشك گەورەتر بووە ئەویش خاك دادەوەشێنێت کاری زۆر خراپیشی لەسەر ڕووەك هەیە: ئەگەر بارانی بەهێزی لەگەڵ تەرزە ببارێت ئەوە زەرەر و زیانێکی زۆرتری دەبێت.

5-3-ڕامالینی شوشتنی خاك. (کیمیایی)

ئەمیش بەهۆی تواندنەوەی خاك دەبێت کە ئەمەش ڕامالینی کیمیایی‌یە بە تایبەتی کە مادەی کیمیایی بەکاردەهێنرێت بۆ زیادکردنی بەپیتی خاك ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی ڕامالین هەروەها پیس کردنی ژینگە.

5-4-ڕامالینی بەفر و بەستنی Ice and Snow Erosion

*ئەم جۆرە ڕامالینە لە ناوچە ساردەکان دەبێت لەپلەی گەرما کەمتر لە (سفر) کە هێزێك دروست دەبێت بەهۆی جوڵانی کە ئەمیش دەبێتە هۆی بوونی ئاو کە بەفرەکە یان سەهۆڵەکە دەتاوێتەوەو کار دەکاتە سەری بەردەکان بەڵام بەفر لەو جێگایانە دەبێت کە بەردەوام بەفری لێیە ئەمیش بەهۆی جووڵانەوەی بەفر بەسەر لێژاییەکاندا.

5-5-ڕامالینی ئۆرگانیکی (ڕووەکی و ئاژەڵی)

*بەهۆی ڕەگی‌ڕووەکەوە یان ژێری ئاژەڵەوە.

5-6-ڕامالینی با ... Wind Erosion

*لەو جێگایانە زۆر ڕوودەدات کە بارانی زۆر کەمە لەگەڵ پلەی گەرما جگە لەمە جۆرێکی دیکەش هەیە کە لە پێشەوە باسمان کرد ئەویش ڕامالینی ئادەمیزادیە...

6-ئەو شێوانەی کە لەئەنجامی ڕامالین پەیدا دەبێت

6-1-ڕامالینی گشتی (سەرەوە) Sheet Erosion

*ڕامالینی گشتی یەکسان بۆ لابردنی چینێکی تەنك لە خاك لە ڕووی زەوی ئەمەش ئەم خاسیەتانەی خوارەوی هەیە.

ا-لابردنی چینێکی تەنك لە خاك بەشێوەیەکی ڕێك.

ب-جۆگا دروست نابێت بەڵام لە ڕێگای ڕەگی ڕووەکەوە دەزانرێت.

ج-ڕێ کردنی ئاو بەشێوەی لافاو over land flow.

د-خاك شی نابێتەوە بەڵام بەشێوەی گشتی ڕادەماڵێت.

6-2- ڕامالینی خەتی Rill Erosion.

*ئەم جۆرە ڕامالینە سەرەتای بۆ ڕامالینی شێوەی گەلێ Gully کە دروست دەبێت بەهۆی جیاوازی خاکەوە کە لە هەندێك جێگا خۆراکە هەندێکیش بێ هێزە هەندێك جار بە هۆی کێڵانی بەبێ لێژایی دروست دەبێت.

6-3-ڕامالینی گەلی Gully Erosion

*ئەم شێوەی دروست دەبێت بەهۆی بارانەوە ڕاستەوخۆ یان لە دوای باران دروست بوونی بەهۆی ڕووباری پچر پچری کردوە و لەدوای بارانی توند ئەم جۆرە چەمانە لە جۆری خەتی قوڵترە کە کێڵانی ئاسان نییە ئەمیش پەیوەندی بەمانەی خوارەوە هەیە..

1-ڕێکردنی ئاوو خێرایی بەهۆی بارانی توند.

2-خاسیەتی حەوزی ئاوی.

3-ڕووبەری حەوزەکە (بچوك بێت زیاتر دروست دەبێت).

4-خاسیەتی خاکەکە، خۆراگر نەبێت.

-گەلی بە چوار پلە دروست دەبێت کە ئەمانەن:

پلەی یەکەم/ لەم پلەیەدا نیشتەنیەکان دەجوولێنەوە بۆ خوارەوە ئەمیش بەهێواشیە بە تایبەت ئەگەر خاکەکە لەسەرەوە توانای بەرگری ڕامالینی زۆربێت.

پلەی دووەم/ دروست بونی گەلی بەرەو پێشەوە بە قوڵی و پانی قوڵ دەبێت هەتاوەکو دەگاتە برگەی (C) ئەو خاکە کە لاوازە و نوزتر ڕادەمالێت.

پلەی سێهەم/ لەم پلەیەدا ڕووەك دەروێت.

پلەی چوارهەم/ لێرەدا گەلییەکە دادەمەزرێت Stabi Lization of Gully ڕووەك زیاتر دەبێت و دووبارە خاك دروست دەبێت.

پۆلێنی گەلی:

پۆلێنی گەلی بە پێی گەورەیی و ڕووبەری حەوزەکەی هەروەها پۆلێنی بەپێی شێوەی بەشێوەی (V) یان (U) ئەویش پەیوەندی هەیە بە تەمەنی گەلییەوە ئاو وەهوا و جۆری خاك.

خشتەی (2) پۆلێنی گەلی بە پێی قوڵی و گەورەیی

خاسیەتی ئەمسیل	قوڵی پێ	ڕووبەری حەوزەکە
بچوك	کەمترە لە 3	کەمترە لە 5
ناوەند	15-3	50-5
گەورە	زیاترە لە 15	زیاترە لە 50

هاوکێشەی گشتی بۆ لەناوچونی خاك بەهۆی ڕامالینەوە

هاوکێشەیەکی گشتی هەیە بۆ ڕامالین و لەناوچونی خاك بە گشتی کە لە لەیەن هەردوو توێژینەوەوە دانراوە لە سمیس و دیسمیرن smith 6 wischmeir لە ئەمەیە:

A=RKSLCP

کە = (A) چەندی خاکی لەناوچوە بەتەن لە هکتارێکدا بۆ ساڵێك Soil loss in ton/ha

(R) باران و ڕێ کردنی ئاو (توانای بۆ ڕامالین)

Rain fail erosivity soul m2 mm/hr

(K) توانای خاك بۆ ڕامالین

Soil erodibity

(S) درێژی لێژایی

slope faclor

(L) پلەی لێژی slope length

Slope length

(C) ڕووەك Cropor regetation corer

(P) جۆری پاراستنی Con Sorwation factor

ئەم هاوکێشەیە دەشێت بۆ ئەم حاڵەتانەی خوارەوە

1-ئەگەر خاکەکە پێکهاتەکەی ناوەندبێت. Moderate texture

2-ئەگەر لێژایی لە 18٪-3

3-درێژی لێژایی لە 2122

سەرچاوەکان:

8-1 سەرچاوە بە عەرەبی

-سعید مسعود هانی (1984) تاثیر طاقة سقوط المطر و بعض محسنات التربة علی قابلیة بعض الترب العراقیة للتعریة المائیة/ رسالة ماجستر قسم التربة) کلیة الزراعة جامعة بغداد.

-الدکتور دامیرجی، سالح سعید والدکتور العانی عبد الله نجم (1978) اساسیات علم التربة جامعة بغداد.

-الطالبانی، ناهدة جمال و خالد محمد (1998) صیانة التربة والماء/ اقلیم کردستان جامعة بغداد (ملزمة مطبوعة للصف ارابع قسم التربة).8-2

سەرچاوە بە زمانی ئینگلیزی:

1-Schwab , G.O/Soiland Soil and water Concenteration Engineering Second Edilion 196.

2-Qadir Kamal Sharef (2001) study of gro dibility of soilin in Iraqi Kurdistan Rogion uniersily of sulaymani.

3-Wisch Meier, W.H. and D.D. Smith (1965) predicting rain fall- erosion lassen from Cropland eat of rocky mounlain Guide for ssoil and other con ser Valion u,s dep Agricultural

Hand book No 282.

نەخۆشییە دەروونییە دەمارییەکان

نوسینی: دکتۆر محەمەد نەبیە
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی منداڵ و نەخۆشییە بۆماوەییەکان
پەرچڤەی: ساکار جەمال

زانستی دەروونناسی نەخۆشییە دەروونی و ئەقڵییەکان لە شێوەی چەند دابەشکردن و پۆلێنکردنێکدا باس دەکات، بەشێوەیەکی گشتی یان دەروونی- دەمارین یان ئەقڵین.

نەخۆشییە دەروونییەکان:

لادانە دەروونییەکان نەخۆشی فسیۆلۆژین بەبێ ڕودانی تێکچوون لە پێکهاتەی مێشکدا، هەروەها بەهۆی تێکچوونێکی ئەندامییەوە ڕونادەن و پشت بە بناغەیەکی تونێکاری نابەستن. نەخۆشییە دەروونییەکان زۆرن وەك بیرکردنەوەی ڕەشبینانە، نا ئارامی، خەمۆکی، لاواز بوونی دەمارەکان (ئەستینیا) ڕوخانی ورەو ئابلۆقەی دەروونی، ترس لە نەخۆشی، هستریا، پارانۆیا،... هتد.

ڕەفتاری کۆمەڵایەتی سروشتی نەخۆشی دەروونی:

ئەو کەسەی توشی نەخۆشی دەروونی (یان دەروونی- دەماری) دەبێت، کەسێکە بە دەگمەن نەبێت ڕەفتاری کۆمەڵایەتی و کەسایەتییەکەی هیچ جۆرە لادان و نەشازییەکی پێوە دیار نابێت بەڵام ڕەفتار و هەڵس و کەوتی کە بە سروشتی دەردەکەوێت لە ڕاستیدا لەو ئاڕاستە دەروونیانەی لە ناخی خۆیدایە و لە ئارەزووەکانی لە ناوەوەیدایە جیاوازە و لەبەرچاوی خەڵکی شاراوەیە. لەواقیعدا ئەوکەسەی نەخۆشی دەروونی هەیە لەلایەن هێزێکی نادیار و دەسەلاتدارەوە بەڕێوەدەبرێت و کۆنترۆڵ دەکرێت وەك لە باری گرێ دەروونییەکاندا بۆ نمونە ترسی ناسروشتی لە سەگ، تاریکی، ئاو، ئاگر، شوێنی بەربڵاو یان تەسك یان بەرز.

(نەخۆشی ی دەروونی و گونجاندنی لەگەڵ ژینگەدا:

دیارترین سیفەت کە نەخۆشی دەروونی پێ جیادەکرێتەوە نەگونجاندنییەتی لەگەڵ ژینگەدا، ئەو کەسە لە گونجاندنیدا لەگەڵ بوارە کۆمەڵایەتییەکەی و واقیع و دەوروبەرەکەی و کارەکەیدا شکست دەهێنێت. ئەم ململانێ دەروونییە لە نێوان خۆیدا و واقیعەکەیدا هۆکاری نەخۆشییە دەروونییەکەیەتی لێرەوە ئازار و هیلاکی و نەگونجان و ململانێکانی لەگەڵ کۆمەڵدا دەردەکەوێت لە ئەنجامی ئەمەدا دەبینین نەخۆش بەشوێن ڕێگەچارەیەکدا دەگەڕێت بۆ گونجاندن و ژیان لەگەڵ چواردەوریدا. لەم هەوڵانەیدا لەوانەیە پەنا بۆ نوستن (نوستنی زۆر) یان گەڕانەوە بۆ قۆناغی منداڵی یان ڕوخان لە ورەدابەرێت.

(نەخۆش)ی دەروونی و (نەخۆش)ی ئەقلی:

(نەخۆش)ی دەروونی لە (نەخۆش)ی ئەقلی(شێت) بە چەندەها سیفەت یان شێوە جیادەکرێتەوە. (نەخۆش)ی دەروونی هەست بە نەخۆشییەکەی یان بارە دەروونییە نا سروشتیەکەی و رەفتار و چالاکییە تاکی و کۆمەڵایەتییەکانی دەکات، بۆ نمونە کەسێک توشی هەلوەسە (لادان لە هەستکردن و درك پێکردن) بووبێت لەوانەیە هەندێك شت ببینێت و ببیستێت لە واقیعدا بوونی نەبێت، بەڵام دەزانێت ئەم شتانەی کە دەیانبینێت و دەیانبیستێت هیچ بوونێکی واقیعیان نییە لەبەرئەوە رەفتاری سروشتی و ئاسایی دەبێت.

بەڵام (نەخۆش)ی ئەقلی (کە جۆرەکانی زۆرن) بە پێچەوانەوە لەوانەیە زۆر شت ببینێت و ببیستێت کە لە واقیعدا بوونی نەبێت بەڵام بەتەواوەتی باوەری وایە ئەو شتانە لە واقیعدا هەن و راستن و هەر بەو پێیەش رەفتار دەکات و دەجولێت- ئەمە لە نەخۆشی دەروونی جیادەکاتەوە- لە هەندێك جۆرەکانی شێتیدا نەخۆش دەلێت گوێی لە هەندێك دەنگە یان کەسێك دەبێت لە دوورەوە بۆ لای دێت، لەبەرئەوە گوێ بۆ دەنگەکە شلدەکات یان وەڵامی پرسیاری وەهمی دەداتەوە یان قسە لەگەڵ ئەو دەنگانەدا دەکات کە لە راستیدا بوونیان نییە، بەڵام نەخۆشە (نەخۆشی ئەقلی) درك بەوە ناکات و باوەری تەواوی بە راستی بونیان لە واقیعدا هەیە. هەروەها لەوانەیە بەرەو پێشی ئەو دەنگەبچێت و باوەشی پێدا بکات یان هێرشی بۆ بەرێت... ئەو کەسە کە نەخۆشی ئەقلی هەیە (شێت) هەندێك شتی نا راست بە مێشکیدا دێن و هەربەو پێیەش رەفتار دەکات و چالاکی دەنوێنێت و دەجولێت.

لە شیزۆفرینیادا نەخۆش گۆشەگیر دەبێت و پێداویستییە غەریزییەکانی پشتگوێ دەخات، بەڵام هەندێکجار بارو دۆخەکەی ئاڵۆز دەبێت و لەوانەیە بۆ درندەیەك بگۆرێت تەنانەت هێرش بۆ پزیشکەکەی بەرێت یان بۆ سەر پەرستیارەکەی یان هەریەکێك لە بەردەستیدا بێت و بەهۆی ئەو گومانەشەوە کە لە مێشکیدا دەیهێڵێتەوە.

چەند بارێك لە نەخۆشییە دەروونیەکان:

(نەخۆش)ی دەروونی بەپێچەوانەی (نەخۆش)ی ئەقلییەوە درك دەکات و دەزانێت، ئەو کەسەی بەردەوام لەوە دەترسێت لە یادی چووبێت دەرگای ژوورەکەی دابخات و بگەرێتەوە بۆ داخستنی ئەم کارە بە هەمیشەیی چەند بارە بکاتەوە، ئەم کەسە نەخۆشی دەروونی هەیە بە رەفتار و هۆش و بارە دەروونییەکەی خۆی ئاشنایە بەڵام ناتوانێت دەستبەرداری ئەم رەفتارە ببێت.

هەروەها ئەوکەسەی ناونیشانی ماڵەکەی خۆی بیردەچێتەوە و ئەقلی ساغە ئەوا نەخۆشی دەروونی هەیە، ئەوکەسە کە ماڵەکەی خۆی لەبیر دەچێتەوە هۆیەکەی دەگەرێتەوە بۆ بونی ململانێیەکی ناخی خۆی لەگەڵ ئەو ژینگەیە یان ئەو بوارە کۆمەڵایەتییەی کە لێرەدا ماڵەکەیە یان ئەو شوێنەیە کە تێیدا دەژی، لەبیرچوونەوەی ماڵ ئارەزوویەکی شاراوەیە بۆ لەبیرکردنی ئەو ئازار و ململانێ و نەگونجاندنەی کە ئەو ماڵە یان ئەو شوێنە بۆ کەسەکەی دروستکردووە. به تەواوەتی وەك ئەو کەسەی بۆ

نمونە لە سەگ یان شوێنی بەرز یان تاریکی یان ئاو دەترسێت لەبەرئەوەیە کە لە قۆناغی منداڵیدا بۆتە هۆکاری ئازاردان و ترساندنی واتا پەیوەستە بە رووداوێکی پر لە ئازارەوە کە لە نەستدا خەفە کراوە، ترس واتا ترسانە لەو رووداوە کۆنە بە ئازار و خەفە کراوەی لە رابووردودا رویداوە، کەواتە کێشەکە نەگونجاندنی نەخۆشە لەگەڵ ئەو واقیعەی سەگ (یان هەرشتێکی دیکە کە لێی ترسابێت) دەینوێنێت کە هۆکاری سەرهەلدانی گرێ دەروونییەکەیە یان ئەو نەخۆشییە دەروونییەیە (کە لێرەدا ترسە) واتا ترس بەشێوەیەکی نەستی و هەستی رەفتار ئاراستە دەکات، کۆنترۆلکردنی هەستی لێرەدا مەبەست لەو هێزەیە کە رەفتاری کۆمەڵایەتی و هۆشی کەسە نەخۆشەکە بەرێوە دەبات.

سەردانی پزیشکی دەروونی هیچ نەنگییەکی تێدا نییە؛

نەخۆشییە دەروونییەکان لەوانەیە ئازارێك بۆ نەخۆش دروست بکەن لە ئازاری نەخۆشی جەستەیی زیاتربێت و توندی و قووڵی و مانەوەشی کەمتربێت، بەڵکو نەخۆشی دەروونی لەوانەیە هەندێکجار ببێتە هۆی نەخۆشی ئەقڵی وشێتی، نموونەکان لەم بارەیەوە زۆرن جا لە مەیدانی کارکردندا بێت یان لە ژیانی ڕۆژانەی ماڵەوەدا بێت.

لە هەموو بارەکاندا. جێگەی مەترسییە و هەڵەیە لە نەخۆشی دەروونی بڕوانین وەك بارێکی لاوەکی یان سەردانی پزیشکی دەروونی بە نەنگی دابنێین.

هیچ شەرم و تەنگییەك نییە و نابێت هەبێت لە پەنابردن بۆ پزیشکی نەخۆشییە ئەقڵییەکان. بە باشی ئەو کچە تەمەن هەشت ساڵەم لە یادە کاتێك کەسەگە گەورەکەی باپیرەی دەدی دەوەڕێت، دەیقیژاند و ڕایدەکرد و خەریکبوو لە بەلەکۆنی ماڵەکەیانەوە لە ترسا دەکەوتە خوارەوە کاتێك بە دایکی و باوکیم وت بۆچی لای پزیشکێکی ئەقڵی دەروونی نابەن، زۆر بە توڕەیی وەڵامیان دامەوە و دیار بوو ڕاکەمیان زۆر پێ گران و نەنگی بوو. نەخۆشییە دەرونییەکان وەك نەخۆشییە جەستەییەکان قابیلی چارەسەرکردن و چاکبوونەوەن و وەك ئەوانیش ڕێنمایی و یاسایان بەسەردا جێبەجێ دەبێت کەوا پێویست دەکات نەخۆش پابەند بێت پێوەیی و خێزانەکەشی یارمەتی بدەن. لەم دوایەدا چارەسەری نەخۆشییەکی ئەقڵی باو کە شیزۆفرینیایە دۆزرایەوە، کەواتە نەخۆشییە دەروونییەکانیش چارەسەریان هەیە، حەبی بەختیاری یەکێکە لەو چارەسەرانەی لە هەندێك نەخۆشی دەروونیدا پزیشك بۆ نەخۆشی دادەنێت، ئەو حەبانە بێزاری و نائارامی و ترسەکانمان لەبیردەباتەوە و ئارامی و ئاسودەییمان پێ دەبەخشێت. کۆمەڵگەی ئەمڕۆ کۆمەڵگەیەکە لەسەر بناغەی کێبڕکێ و ململانێ بەڕێوە دەڕوات لەگەڵ هیلاکی و ئارەزووکردنی دەسەڵاتگرتنە دەست و دەستکەوتنی مادی دا. ئەمە ڕۆژگارێکە دڵنەوایی تێدا بەدی ناکرێت، ڕۆژگاری ترس و مەی لاوازی باوەڕی ئاینی و ڕوخانی بەهاو نمونە ئەتەنییەکان کۆمەڵایەتییەکانە.

ڕێگەکانی چارەسەرکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان؛

چارەسەرکردن بە پشکنینی فسیۆلۆژی گشتی دەست پێ دەکات پاشان بە پشکنینی کوێرە ڕژێنەکان. لە قۆناغی دووەمدا گەڕان بە شوێن چاوگی گرێ دەروونییەکان دەست

پێدەکات واتا هۆکارەکانی ململانێ و هەڵچوونەکانی ناخی پێکهاتەی هۆکارەکانی نەگونجاندن لەگەڵ ژینگەدا. بەڵام چارەسەرکردنی ڕاستەقینە لە دوای دەستنیشانکردنی ئەو خاڵانەو ئاشنابوون پێیان دەست پێدەکات. لە هەگبەی پزیشکی سایکوسوماتیدا (دەروونی جەستەیی) زۆر دەرمان و چارەسەرکردن هەیە و ئەمڕۆ ئەم چارەسەرانە کاریگەرییەکی کارایان لە چارەسەرکردنی نەخۆشییە دەروونییە جەستەییەکاندا هەیە.

کۆتایی؛

لەوانەیە ئازاری دەروونی لە منداڵدا دەربکەوێت و ئەمەش ڕەنگدانەوەی بۆ سەر ڕەفتاری هەبێت لە شێوەی ڕەفتاری شەڕانگێزی و عینادی و ئاژاوەنانەوە و شەڕکردندا پێویستە ئاگامان لەو هۆکارانە بێت لە ژینگەی منداڵدا و لەو تێکچوونە فسیۆلۆژییانەش کە هەندێکجار ڕوودەدەن.

ئازارە دەروونییەکان لە ساڵەکانی ئەرزەبوون ساڵەکانی دوای ئەو قۆناغە دەردەکەون چونکە فرسەتی زیادبوونی نەخۆشییە دەروونییەکان زیاد دەبن کە دەبنە هۆی شەکەت بوونی دەماری و کەوتن.

بەڵام لە ژیانی هاوسەرێتیدا، گرفتەکانی ساڵانی یەکەم، گرفتەی خەسوو شوێنی نیشتەجێ بوون و ململانێی نێوان هاوسەرەکان و سامان و کەسوکار. ئەم بارانە دەبنە هۆی نەخۆشییە دەروونییەکان و لەدەستدانی بەختیاری و هەستکردن بە ناخۆشی ژیان و دۆزەخی ماڵ و هەندێك جار نەخۆشخانەی نەخۆشییە ئەقڵییەکان دوا شوێن دەبێت بۆ ئەو نەخۆشانە.

بەزۆری پزیشکەکان دووچاری کۆکە ڕەشە دەبن

توێژینەوەیەك ئاماژەی بەوە دا کە پزیشکەکان لەدەست نیشانکردنی نەخۆشی کۆکە ڕەشە لە هەندێك منداڵدا سەرناکەون و ئەگەری بکوژی ئەم نەخۆشیەش سەلمێنراوە. هەروەها تێکەڵ بوونی پزیشکەکان بە نەخۆشەکانیانەوە تووشبوونیان بەم نەخۆشیە زیاتر دەکات توێژەرەوەکان ڕایانگەیاند ئەو منداڵانەی کە بەهۆی تووش بوونیان بە نەخۆشی کۆکە ڕەشەوە دەچنە نەخۆشخانە، لە چوار منداڵدا یەکێکیان چارەسەری پێویست وەرناگرێت.

هەروەها توێژەرەوەکان دووپاتیان کردەوە کە ئەم نەخۆشیە لە گەورەکان و ئەو خوشك و برایانەی کە تەمەنیان زیاترە بۆ ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان بچوکترە دەگوێزرێتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا کە زۆربەی زۆرینەی خەڵکی خۆیان دژی ئەم نەخۆشیە دەکوتن.

توێژینەوەکان سەلماندیان کە کۆکە ڕەشە بۆ ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان لەیەك ساڵ کەمترە مەترسیدارترە، لەوانەشە ببێتە هۆی تووش بوون بە نەخۆشی هەوکردنی سیەکان وگرژبونەکان، لە چەند حاڵەتێکی کەمیشدا دەبێتە هۆی تێك چوونی دەماخ یان دەبێتە هۆی مردن.

لەکاتێکدا کە ڕودانی ئەم ماکە ترسناکانە لەو منداڵانەی کە تەمەنیان زیاترە یان لە گەورەکاندا بەدی ناکرێت.

دکتۆرە ناتاشا کروکروفت و هاوەڵەکانی لە دامەزراوی پاراستنی تەندروستیدا، پشکنینیان بۆ 26 منداڵی تەمەن خوار پێنج مانگ و 16 منداڵی تەمەن خوار 15 ساڵیان ئەنجام دا، کە لە لەندەن بەهۆی تووش بونیان بە نەخۆشی کۆکە ڕەشەوە چووبونە نەخۆشخانە، تیمی توێژینەوەکە توانی حاڵەتی 25 منداڵی بچووك و 8 منداڵی تەمەن گەورەتر جیابکاتەوە کە توشی ئەم نەخۆشیە ببوون لە دوایشدا مردنی دوو منداڵیان لەو هەشت منداڵە ڕاگەیاند.

پاشان توێژەرەوەکان بۆیان دەرکەوت کە حەوت منداڵ لەو بیست و پێنج منداڵە دژە (مایکرولید)ی زیندەیی یان وەرنەگرتوە کە بۆ چارەسەرکردنی کۆکەڕەشە بەکاردێت.ئەمەش بە تەنها نابێتە هۆی کەمبونەوەی بواری نەمێشتنی نەخۆشیەکە بەڵکو دەبێتە هۆی ئەوەی کە نەخۆشەکانی دیکەش بەبێ چارەسەر بەجێ بهێڵرێن، لەسەر ئەمەشەوە تیمە پزیشکیەکەش دووچاری مەترسیەکانی میکرۆبەکە دەبن.

زۆربەی ئەو منداڵانەش لە بنکەکانی چاودێری ووردبین دا دەستبەسەرن.

ڕۆژنامەی (ئەرشیفی نەخۆشیەکانی منداڵان) لە قسەی توێژەرەوەکانەوە ڕایگەیاند کە 20٪ی ئەو منداڵانەی کە توشی نەخۆشی کۆکەڕەشە بون دژە ماکرۆلیدی زیندەییان وەرنەگرتوە، کە ئەمەش بوە هۆی ئەوەی کە تیمی کارکردن و نەخۆشەکانی دیکە توشی میکرۆبەکە بین، چونکە ئەم نەخۆشیە زۆر درمە، هەروەها دەستنیشانکردنە هەڵەکانی بنکەکانی چاودێری ووردبین لەوانەیە ببێتە هۆی بڵاوبونەوەی میکرۆبەکە لە نێوان منداڵە لاوازەکاندا.

توێژەرەوەکان ووتیان، لەوانەیە زۆربەی ئەو منداڵانە حاڵەتەکەیان دەستنیشان نەکرێت بەهۆی دەرنەکەوتنی ئەونیشانە ئاشکرایانەی کە بەڵگەی تووشبونی نەخۆشی کۆکەڕەشە.

توێژەرەوەکان بۆیان دەرکەوت کە زۆربەی ئەو منداڵانەی کە چوونەتە نەخۆشخانە کوتانەکانی دژ بە نەمێشتنی کۆکە ڕەشەیان بەشێوەیەکی تەواو وەرنەگرتوە، لەبەرئەوەی ئەو منداڵانە زۆر بچووك بوون.

هەمیشە ئەو منداڵانەی کە دەچنە نەخۆشخانە دوای دوومانگ ئینجا دەکوترێن، کەسێ بڕ لەو دەرمانانەیان دەدرێتێ کە دابەش کراوە بە سەر چەند کاتێك لەمانگەکەدا.

گەورەکان میکرۆبەکە دەگوێزنەوە، هەروەها توێژینەوەکە دەریخست کە میکرۆبەکە لە باوك و خوشك و برا گەورەکانەوە بۆ دووان لە سێ منداڵدا دەگوێزرێتەوە، ئەمەش ڕویدا هەرچەندە زۆربەی زۆری گەورەکان و هەموو ئەو خوشك و برایانەی کە تەمەنیان زیاترە بۆ بەرگریکردن لەم نەخۆشیە کوتراون.

ئەو کارەی کە توێژینەوە پێشینەکان جەختیان لەسەر کردوە، پێشنیاری ئەوەی کرد کە زۆربەی ئەو منداڵانە لە ئەندامانی دیکەی خێزانەکەوە تووشی کۆکەڕەشە دەبن.

حکومەتی بەریتانی لە ساڵی 2001دا دەرمانێکی نوێی پێشکەش کرد لە هەنگاوێکدا بۆ پاڵپشتیکردنی نەمێشتنی نەخۆشیەکە لەلای منداڵان پێش ئەوەی بچنە قوتابخانە لە هەوڵێکدا بۆ کەم کردنەوەی مەترسیەکانی تووشبوونیان بە نەخۆشیەکە.

ئەو ژمارانەی کە دامەزراوی پاراستنی تەندروستی تۆماری کردبو، ڕونی کردەوە کە ژمارەی حاڵەتەکانی کۆکە ڕەشە ڕاگەیاندراو لەوکاتەوە کە پرۆگرامی پاڵپشتی کردنی منداڵ پێشکەش کراوە کەم بوەتەوە.

لە ساڵی 2001دا حاڵەتی 800 منداڵی تەمەن خوار 15 ساڵ دەست نیشان کرا، بەڵام ئەم ژمارەیە ساڵی ڕابردوو بۆ 384 حاڵەت کەم بوەوە، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك لە زاناکان بڕوایان وایە کە پێویستە باوکان و ئەو گەورانەی کە لەگەڵ منداڵاندا دەژین، پاڵپشتی پرۆگرامی وەستاندنی گواستنەوەی نەخۆشیەکە لەوانەوە بۆ منداڵان بکرێت

الزمان 1595 ئەیدا شێرکۆ

بەشی یەکەم

دەرهێنان و کارپێکردن و هەڵگرتنی شیری دایك

نوسینی: خالید خال
مامۆستای زانکۆی سلێمانی

سەرەتایەکی پێویست

شیری دایك دیارییەکی سروشتە بۆ منداڵی شیرەخۆرە. لە بایەخ و نرخی خۆراکیدا لە هەموو شیرەکانی دیکە باشترە و تەنانەت بەراوردکردن لە نێوان شیری دایك و شیری دەستکردا (شیری مانگای وشککراو) هەرناکرێت. توێژینەوە زانستیە پزیشکیەکان سەلماندویانە کە شیری دایك باشترە لەشیری قوتو لە خۆراکدانی شیرە خۆرەکاندا لەم بوارانەدا:

بەهای خۆراکیی، پێکهاتوە بەرگرییەکان، هەرسکردنی شیرەکە، ئارامی دەروونی دایك و منداڵەکەی لە ماوەی مەمکپێداندا، هەرزانی کە نرخێکی ئەوتۆ ناکەوێت لەسەر خێزانەکە لەگەڵ ئامادەکردنی بەکەمترین هەوڵ و کۆشش. ئەم هەموو خەسڵەتە باشانە و زۆر خەسڵەتی باشی دیکەش لە شیری دایکدا هەیەو کاتی خۆی لە ژمارە یەك و دووی ئەم گۆڤارەدا بڵاوکراوەتەوە.

شایانی باسە لەبەر زۆر هۆ لەوانە سەرقاڵی زۆربەی ژنان لە جیهاندا بەکاروباری ڕۆژانەیان بۆ دابینکردنی بژێوی ژیانیان و وازهێنان لە شیری خۆیان و ڕووکردنە شیری قوتو لەشیرپێدانی منداڵەکانیان، لەگەڵ کەمی و یا نەبوونی شیری بەشێك لەدایکانی جیهانی هانی دەزگا توێژینەوەکانی دا بۆ کۆششی زانستی بۆ ئامادەکردنی شیرێك لە خەسڵەتەکانیدا نزیککەوێتەوە لە شیری دایك، ئەو شیرەش تەرخان بکرێت تەنها بۆ خۆراکدانی شیرەخۆرەکان. ئەو کۆششانە سەرکەوتوبوون، و توانرا ئەو جۆرە شیرە بەرهەم بهێنرێت کەپێی دەوترێت (ئەوشیرەی کە لە شیری دایك دەچێت- Humanized milk) بەرهەمهێنانی ئەم جۆرە شیرە- زۆر بە کورتی- بریتیە لە هەندێك گۆڕانکاری لە پێکهاتودکانی شیری مانگای شل بۆئەوەی نزیکخرێتەوە لە پێکهاتوەکانی شیری دایك، لەگەڵ گۆڕینی PHی شیری سروشتی مانگا کە تێکڕا 6.6 بۆ PH 7.2 کە ئەوە PHی شیری دایکە. بەم جۆرە توانرا شیرێك ئامادە بکرێت دوای پاستۆرکردنی کە تایبەتمەندە بە شیرەخۆرەکانەوە و لە بواری خۆراکدانی کۆرپەکاندا کە دوای شیری دایك دێت لە بەهای خۆراکیی و ئاسانی هەرسکردندا. شایانی باسە لە بەرگرنگی شیری دایك کە پەیوەندیەکی بەهێزی بە تەندروستی و زیرەکی ئەو منداڵانەی کە شیری دایکیان دەخۆن هەیە، جگە لەوەی کە توێژێکیش هەن لە کۆمەڵگادا ئامادەن شیری دایك بکڕن ئەگەر زۆر گرانیش بێ بۆ خۆراکدانی کۆرپەکانیان. ئەمانە هەموو بوون بەهۆی ئەوەی کە لە هەندێك لە وڵاتە پێشکەوتوەکانی جیهاندا وەك وڵاتە یەککرتووەکانی ئەمریکا و هەندێك لە وڵاتە ئەوروپیە خۆرئاواییەکانی وەك بەریتانیا جێگای تایبەت بە ناوی

بانکی شیری دایک-Lactarium ئامادە بکەن کە شیری دایکی تێدا ئامادە دەکرێت و هەڵدەگیرێت تا کاتی بەکارهێنانی لەبارودۆخێکی تایبەتیدا و دەفرۆشرێت بە کڕیاران.

بانکی شیری دایک ئەو جێگایەیە کە شیری دایکی تێدا هەڵدەگیرێت بۆ کاتی بەکارهێنانی.

خەستەخانەکان بەرپرسن لە ڕێکخستنی ئەو کاروبارانەی کە پەیوەندیان بەم جۆرە چالاکیانەوە هەیە.

هەروەک کۆنترۆڵکردنی باشترین جۆری تێکەڵە خۆراکی

شیرە خۆرەکان کارێکی پێویستە، هەروەها باشترین جۆری شیری دایکیش هەمان کۆنترۆڵی پێویستە. بێگومان لەوانەشە نەخۆشیەکان لە ڕێگای شیری دایکەوە بڵاوببنەوە، هەروەک بەڕێگای شیری مانگاو تێکەڵە خۆراکەکانەوە زۆر نەخۆشی بڵاودەبنەوە. مەترسییەکی ئێجگار گەورە لەم ڕووەوە هەیە بە ڕادەیەک کە هەندێک لە پزیشکەکانی منداڵان ڕێ نادەن بە خۆراکدانی شیرەخۆرەکان بە هیچ جۆرە خۆراکێک شیری دایکی پاکژکراوی لێ دەرچێت، کە هیچ جۆرە میکرۆبێکی تێدا نەماوە و یا شیری دایکی پاستۆرکراو کە میکرۆبە نەخۆشخەرەکانی تێدانەماوە. هەرچەندە پرۆسەی گەرمکردنی شیر (پاکژکردن یا پاستۆرکردن) پێویستە بۆ گەیشتن بە پاکی و خاوێنی، بەڵام لە هەمان کاتدا دەبێت بەهۆی لەناوچوونی هۆکارە بەرگرییەکان.

جۆر و ڕێژە و ژمارەی میکرۆبەکانی شیری دایک

لەوانەیە چاوەڕوانی ڕێژەیەکی دیاریکراو بکرێت لەو نمونانەی کە لە شیری خاوی دایک Human Raw milk وەرگیراون کە بۆ پلەی پاکژکردن یا پاستۆرکردن گەرم نەکراون بۆ ئەوەی پاکژبن. بەڵام بە ڕێژەیەکی زۆر لەو نمونانە بەکتریایان تێدایە، بەڵام بەکتریاکان لە نەخۆشخەرەکان نین، ڕێژەیەکیش لەو نمونانەی دەمێنێتەوە میکرۆبە نەخۆشخەرە ناسراوەکانی تێدایە. جیاوازیش لە ڕێژەی سەدی بۆ هەریەک لەو سێ جۆرە (پاکژکراوو ئەوەی بەکتریا نانەخۆشخەرەکانی تێدایە و ئەوەی بەکتریا نەخۆشخەرەکانی تێدایە) هەیە. ئەم جیاوازیەش پەیوەندی بە تەندروستی دایکەکەو هەیە هەروەها بە بارودۆخی پاکوتەمیزی لە کاتی دەرهێنان و کردنە ناو شوشەو هەڵگرتنی شیرەکەوە. بۆ بەراوردکردن لە دۆسێی دووخەستەخانەی بەریتانیادا، لەیەکێک لە دۆسێی خەستەخانەیەکیاندا 49٪ لە نمونەکان پاکژبوون، لەوی دیان تەنها لە 3٪ لە نمونەکان پاکژ بوون، ژمارەی بەکتریاکان لە خەستەخانە باڵاکەی ناسراوە بە بەرزی ڕێژەی نمونە پاکژەکانی لە 38٪ نمونەکان 10000 بەکتریا بوو لە 1 مل شیردا، و لە 8٪ نمونەکان10000-20000 بەکتریا بوو لە 1مل شیردا، و ڕێژەی ئەو نمونانەی کە زیاد لە 20000 بەکتریا بوو لە 1 مل شیردا تێنەپەڕی لە 5٪ کۆی گشتی نمونەکان. لە پرۆسەیەکی کێومالکردن (مسح)ی تیدا (207) نمونەی شیر وەرگیرا لە 70 ژن لە بارودۆخێکی خاوێندا لە خەستەخانەکان، دەرکەوت کە 82٪ لەو نمونانە بەکتریا نانەخۆشخەرەکانی تێدایە، و 15٪ لە نمونەکان پیشانیدا کە بەکتریا نەخۆشخەرەکانی تێدایە، و دەرکەوت

کە 6٪ ئەو نمونانەی کە بەکتریا نەخۆشخەرەکانی تێدایە بەکتریای S.aureus نەخۆشخەری تێدایە، و لە 7٪ نمونەکان بەکتریای enterobacteria تێدایە، و 2٪ بەکتریای staphylococcus گرووپی B تێدایە.

لەوانەیە شیر پێش دەرهێنانی لە مەمکداپیس بوبێت. لە یەکێک لە لێکۆڵینەوەکاندا کە لە خەستەکانەیەکی وڵاتە یەککرتوەکانی ئەمریکادا ئەنجامدرا، دەریەکەوت کە 2.5٪ لە دایکەکان هەوی تیژی مەمکیان هەیە و بەکتریای s.aureus بەرپرسیارە لێی لە 23 نمونە لە بنەڕەتی 48 نمونەدا، هەروەها دەرکەوت کە 82٪ لە s.aureus ژەهر دروست دەکات. لەوانەشە شیری دایک هەڵگری ئەو میکرۆبانە بێت کە دەبنە هۆی توشبوون بە نەخۆشی گرانەتا، ڕەشە گرانەتا، تای قرمزی، ئورحەی بۆگەنی قوڕگ، ئیفلیجی منداڵ، زەحیری، هەوی جگەر و ئەو نەخۆشیانەی کە ڤایرۆس بەرپرسن لێی. لەوانەشە توشبوون بە سالمۆنێلا بەهۆی شیری دایکەوە بێت. ئەمانە هەموو ئەوە دەگەیەنێت کە ئەو هەڕەشەیەی شیری دایک دەیکات لە شیرە خۆرەکان کەمتر نییە لە مەترسیدا لە هەڕەشەی شیری مانگای پیسبوو وەیان تێکەڵە خۆراکە پیسبووەکان دەدرێن بەشیرەخۆرەکان.

پشتبەستن لە خۆراکداندا بە شیری دایك لەبەر زۆر هۆ ئەوەیە کە دایکەکە یا پزیشکی منداڵ هەڵیبژاردوە. سەرەڕای ئەوەی کە لێدوان بەردەوامە دەربارەی گونجاوی شیری دایك، پێشنیار دەکرێت کە شیری ناوبراو بدرێت بە کۆرپە نەبەکامەکان لەگەڵ تەواوکردنی شیرەکە بە توخمی فۆسفۆر توخمەکانی دیکەش. هەروەها پشت دەبەسترێت بە شیری دایك لە خۆراکدانی ئەو شیرە خۆرانەی کە نەخۆشی کەمی زینکیان هەیە acrodematilis. سەرچاوە زانستیەکان بۆچوونی جیاوازیان هەیە دەربارەی شیری دایك لەبواری پاکی شیرەکە لە بەکتریاکان بۆ ئەوەی گونجاوبێت بۆ خۆراکدانی شیرەخۆرەکان. هەندێك لە شارەزاکان دەڵێن بە هیچ جۆرێك نابێت شیری خاوی‌دایك کە پاکژ یا پاستۆر نەکراوە بدرێت بە شیرەخۆرەکان، بێگوێدانە ژمارە و جۆری بەکتریاکان، هەشن ئامۆژگاری دەکەن کە دەتوانرێت شیری خاو بدرێت بە شیرەخۆرەکان بەمەرجێك شیرەکە پاکژبێت دوای تاقیکردنەوەی بەکتریۆلۆژی. هەشن لە شارەزا پسپۆڕەکان لەو باوەڕەدان کە دەتوانرێت شیرێك بدرێت بە کۆرپەکان کە بەکتریا نەخۆشخەرەکانی تێدا نەبێت، یا شیرەکە خاڵی بێت لەبەکتریا نەخۆشخەرەکان و لەیەك ملیلیتر لەو شیرەدا لە 20000 بەکتریای نانەخۆشکەرەکانی زیاتر تێدا نەبێت.

جیاوازی بەشێوەیەکی دیار لە نێوان زاناکانی تەندروستیدا هەیە لەو پێوەرانەی کە پەیوەندن بە جۆری شیری دایکەوە بۆ بەکارهێنانی لە خۆراکدانی شیرە خۆرەکاندا. لە ئامادەکردنی شیری دایکدا بایەخ زیاتر دەدرێت بە پاستۆرکردن، کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی هۆکارە بەرگریەکانی شیرو ئەنجامەکەشی نزمکردنەوەی نرخی خۆراکیی شیرەکەیە. بۆیە پرۆسەی پاستۆرکردنی شیری دایك هێندێك جار لە پلەی گەرمای کەمتر لەوەی پێویستە بەکاردێنرێت، بۆ ئەوەی کەمترین کاریگەری هەبێت لەسەر هۆکارە بەرگریەکانی شیر. زانیاریمان دەربارەی جۆری ئەو بەکتریانەی کە لە شیری دایکدا هەیە یارمەتیمان دەدا کە بزانین تا چ ڕادەیەك پەیڕەوی پاکوخاوێنی لە دەرهێنانی شیر و هەڵگرتنیدا کراوە. ئەو شیرەی کە دەستمان دەکەوێت لە بارودۆخێکی تەندروستی زۆرباشدا لەوانەیە بەکتریا نەخۆشخەرەکانی تێدا نەبێت، و لەوەدەچێت هەروابێت، ئەو بەکتریایانە نەبێت کە ڕەگیان داکوتاوە بەهۆی توشبوونی مەمکەوە. خۆ ئەگەر مەمك سەلامەت بێت دەتوانرێت شیرێکی پاکژمان دەستکەوێت، بەڵام بە دەستهێنانی شیری پاکژ لە مەمکەکانەوە پێویستی بە کۆنترۆڵکردنێکی تەواو هەیە لەلایەن دایکەکەوە یا ئەو ژنەی کە خۆبەخشەو ئامادەیە شیرەکەی ببەخشێت.

زانیاری بەکەڵك بۆ خۆبەخشەکان

پێش هەموو شتێك دەبێت بزانین کەی خۆبەخشەکە شیرەکەی بەخشیوە. هەروەها لە ڕووی تەندروستی خۆبەخشەکەوە و جۆری ئەو خۆراکانەی وەری گرتوون، و ئەگەر نەخۆشکەوتبێت چ جۆرە دەرمانێکی وەرگرتوە، نابێت شیری ئەوانە وەرگیرێن کە توشی سیل یا سوزەنك یا هەوی جگەربوون. ئەو ژنەی کە توشی هەر نەخۆشیەك بووبێت نابێت شیر بدات تا بەلای کەمەوە (24) کاتژمێر تێپەڕنەبووبێت بەسەر چاکبوونەوەیدا. هەر نیشانەیەك دەرکەوت لەسەر مەمك وەك سوربوونەوە، ڕەقبوون و ئازاری مەمك، نابێت شیرەکەی بەکاربێنێت، نابێت نەخۆشەکە هیچ دەرمانێك وەرگرێت تا ئەو شیرەی مەمکی دەردەهێنرێت. بەڵام دەتوانێت ڤیتامین و ئەو خۆراکانەی کە بەهێزی دەکات بە تایبەتی توخمە کانزاییەکان وەرگرێت. لە هەندێك حاڵەتدا شیرەکەش وەرناگیرێت لە خۆبەخشەکە تەنانەت دوای (48) کاتژمێریش بەسەر دەرمان وەرگرتنیدا. پێویستە شیرەکە لە مەمکی خۆبەخشەکە دەربهێنرێت لەو ماوەیەی کە لێی قەدەغەکراوە بیدا بە کۆرپەکەی بەشێوەیەکی ڕێکوپێك هەروەك لە ماوەکانی دیدا بۆئەوەی بەرهەمهێنانی شیر بەردەوام بێت، لەگەڵ پاکبوونەوەی‌شیری ناو مەمکەکە لە پاشماوەی دەرمانەکان. بەڵام ئەو شیرە نابێت بەکاربهێنرێت. شایانی باسە هەندێك دەرمان لە شیردا دەمێنێتەوە بۆ ماوەیەکی زیاتر لە 48 کاتژمێر، بۆیە خۆبەخشەکان بەردەوام پێویستە ئامۆژگاری وەرگرن لە پزیشکەکانیان کە ئامۆژگاریەکانیان پەیوەندی بە دەرمانەوە هەبێت. وا باشترە بەردەوام بۆچونمان ئەوەبێت کە بڕی کەم لە هەر دەرمانێکی وەرگیراو بەڕێی دەم یا شاف تەنانەت بەڕێی کرێمی پێستیشەوە هەر دەگاتەوە ناو شیری مەمك. ئەو دژە میکرۆبانە (antibiotics)ی کە وەردەگیرێن بەو ڕێگایانەی وتمان سەرچاوەیەکی بڵاون بۆ پیسبوون، بەڵام نابێت گرنگی دەرمانەکان کەمکەینەوە بە هەر بڕێك بێت لە وەرگرتندا. خۆبەخشەکان دەبێت دووربکەونەوە لە جگەرە

کێشان، و ئەو خۆراکانەی دەیخۆن دەبێت هاوسەنگ بن. ڕۆژانە لە کوپێك یا دوو کوپ چا زیاتر نەخۆنەوە، دەبێت دەستنیشانی سەرچاوەکانی کافئینەکان و مادە شیرینکەرە دەستکردەکان بکەن لەو خۆراکانەی کە وەری دەگرن. دەبێت ئەو خۆراکانەی کە گاز دروستدەکەن وەك پیاز و سیر و لەمانە وترشیات کەمکەنەوە لە خۆراکەکانیاندا، چونکە زۆر لە زەیتە هەڵمیوەکانی ئەم خۆراکانە دەچنە ناو شیرەوەو دەبنە هۆی ئازاری گەدەی ئەو کۆرپانەی کە شیرەکە دەخۆنەوە. هەروەها خواردنی نۆدی چکلێت و چەرەزەکان و توو میوە ترشەکان لەوانەیە ببنە هۆی ئازار بۆ شیرەخۆرەکان باشترین ئامۆژگاری لە بواری خۆراکیدا بۆ ئەو دایکانەی کە شیر دەدەن بە منداڵەکانیان یا بۆ ئەو خۆبەخشانەی کە شیر دەبەخشن ئەوەیە: خواردنی خۆراکی هەمە جۆر بەشێوەیەکی مام ناوەندی،

دەرهێنانی شیر لە باروودۆخێکی ئێجگار پاکوتەمیزیدا

ئەوەی شیر دەبەخشێت پێویستە ئەم کارانە بکات بەشێوەیەکی ڕاست و ڕەوان لەکاتی دەرهێنانی شیردا. پێش هەموو شتێك بێت پەیڕەوکردنی پاکو خاوێنی دروشمی بەردەوامی بێت، و دەبێت بەردەوام وابزانێت کە پێست جێی جۆرەها بەکتریایەکە لەوانەیە هێندێکیان لە نەخۆشخەرەکان بن و بەکتریای s.aureus زیاتر پەنا دەباتە بە گۆی مەمکی قلیشاو وەك لە گۆی مەمکی ساغ. و بەردەوام دەبێت دەستەکانی باش بشواو پاکی کاتەوە پێش ئەوەی دەست بەرێت بۆ مەمکەکانی، ئەویش بەشتنی دەستی لە ئاوی گەرمدا کە سابون یا پاککەرەوەیەکی تێدابێت بۆ ماوەی یەك خولەك بەلای کەمەوە. شتنەکە دەبێت بەشێوەیەك بێت هەروەك خۆت ئامادەکردبێت بۆ پرۆسەی نەشتەرگەری. هەروەها دەبێت بایەخێکی زۆر بدرێت بە پاکو خاوێنی نینۆکەکان. ئەوەش نابێت فەرامۆشکەین کە سەرچاوەکانی ئاوی بەکارهاتو لەوانەیە سەرچاوەیەك بن بۆ پیسبوون بە بەکتریاکان، بۆیە پێویستە ئاوەکە بکوڵێنرێت پێش بەکارهێنانی ئەگەر گومانمان هەبوو لە پاکی ئاوەکە. ئاوی گەرمکراوی پاك دوو کەڵکی هەیە، شتنی مەمکەکان و هاندانیان بۆ هاتنە دەرەوەی شیرەکەی ئاوی. ڕێگای دیش بۆ هاندانی هاتنە.دەرەوەی شیر هەیە کە بریتین لە خواردنەوەی کەمێك لە شیر یا چای گەرم. خۆ ئەگەر هەر بە زەحمەت شیرەکە هاتەدەرەوە ئەوا دەبێت ئەو کەسە هۆرمۆنی (ئۆکسی تۆسین) بەسەرپێی لووتەوە هەڵمژێت لە ژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕدا بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری لێی. دوای شتنی دەستەکان ووشکەکرێنەوە بە خاولیەکی پاك، باشتریش وایە ئەو خاولیە پاکژکراوبێت کە بۆ یەکجار بەکاربێنرێت. مەمکەکانیش باشتروایە بەخاولیە پاکژکراوەکان

ووشککرێنەوە، خاولیە قوماشەکانیش پاکژەکرێن لەناو ئاوی کوڵاودا بۆ ماوەی 20 خولەك. خاولی یا لفکەی حەمام بە تایبەتی ئەوانەی کە زۆر بەکاردێن دادەنرێن بە سەرچاوەیەك بۆ پیسبوون بەمیکرۆبەکان، هەروەها جلوبەرگ و سوخمەی مەمکی تەپوتۆزاوی بەسەرچاوەیەکی گرنگ دەژمێرێت بۆ پیسبوون. دوای شتنی دەست و پاککردنەوەی نابێت دەست لە هیچ شتێکەوە بدرێت تەنها ترومپای شیر نەبێت ئەگەر بەکاربێنرێت. دوو جۆر ترومپاش هەیە بۆ هێنانە دەرەوەی شیر لە مەمکەکانەوە، توورومپای کارەبایی و ترومپای دەستی کە بە دەست بەکاردێت، ترومپای دەستی دەبێت پاکژکرێت ئینجا بەکاربهێنرێت، ئەویش دوای خستنە ناو ئاوی کوڵاوەوە بۆماوەی 20خولەك. ترومپاکەش دەبێت دوای هەموو بەکارهێنانێك بشۆرێت پاکژ بکرێت، هەروەها ئەو بەشەی ترومپای کارەبایی کە بەرمەمکەکان دەکەوێت پێشەکی پاکژکرابێت هەموو جارێك پێش بەکارهێنان و دوای بەکارهێنان پاکژبکرێت، کە بریتییە لە کوپێك کە شیرەکە دەچێتە ناویەوە.

دەبێت ئەو شیرەی کە دەردەهێنرێت لە مەمکەکانەوە بڕێکی کەمی لە سەرەتاوە دێتە دەرێ (5مل) لای بەرین و

تێکەڵ بە پاشماوەی شیرەکەی نەکەین، چونکە ئەوبڕە کەمە ژمارەیەکی زۆر بەکتریای تێدایە زیاتر لە پاشماوەی شیری ناو مەمکەکان، هۆکەشی ئەوەیە کە ئەو بڕە شیرە کەمە کاریەکات بۆ پاککردنەوەی جۆگەکان کە شیر پێیدا دەڕوات تا دەگاتە گۆی مەمکەکان. لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە ئەنجامدراوە لە کالیفۆرنیا بۆ بەراوردکردنیشیری 20 لە خۆبەخشەکان کە پێشەکی پێیان ڕاگەیاندون کە دەبێت پەیڕەویەکی تەواوی پاکو خاوێنی دەست و مەمکەکانیان بکەن و داوایان لێکرا کە هەریەك 5 مل لە شیری مەمکیان کە لەسەرەتاوە بە گوشین دێتە دەرەوە جیای کەنەوە لە پاشەوەی شیرەکەی دیکە، کە لەویش 5 مل شیر وەردەگیرێت. نمونەکانی هەر دوو شیرەکە هەڵگیران بۆ ماوەی 1–7 ڕۆژ بە بەستراوی لە پلەی گەرمای ژێر سفردا، ئینجا نمونەکان بۆ شەوێك لە بارودۆخێکی سروشتیدا مانەوە، شیری ناو نمونەکان شلبوونەوە. کە دەستکرا بە ئەژمارکردنی بارەڕ پێکراو بە دەفری پیتری (petri dish) دەرکەوت کە تێکڕا لە 5 مل شیری یەکەمدا 3500 شارە بەکتریا بوولە ملیلترێ شیردا، و لە شیری دواجاردا 700 شارە بەکتریا بوو لە ملیلترێ شیردا. ئەگەر شیرەکە بە دەست دەربهێنرێت دەبێت یەکسەر کۆکرێتەوە لە دەفرێکی پاکژدا.

خۆ ئەگەر ترومپای دەستمان بەکارهێنا، ئەوا شیرەکە لەو قاپە پاکژەی کە تێیدا کۆکراوەتەوە دەکرێتە ئەو سەتڵە تایبەتە پاکژەی کە یەکسەر دوای شیر دەرهێنان دەگوێزرێتەوە بۆ جێی تایبەت.

هەندێك لە خەستەخانەکان کاردەکەن بەدانی ئەو دەفرە پاکژکراوانەی کە شیری تێدا کۆدەکرێتەوە بە خۆبەخشەکان. ئەم دەفرانە پێویستە بە داخراوی بمێننەوە بە سەرقاپەکانیانەوە تا خۆبەخشەکە ئامادە دەبێت شیرەکەی دەربهێنێت و بیکاتە ناویانەوە، و یا تێیاندا شیرەکە بگوێزرێتەوە.

دەبێت سەرقاپەکان بەردەوام لە شوێنێکی پاك و خاوێندا دابنرێن تا دەفرە پاکژکراوەکان پڕدەکرێن لەشیر، وە نابێت دەست بدرێت لە ڕووی ناوەوەی سەرقاپەکان. ئینجا هەر سەرقاپێك دەخرێتە سەر قوڕکی قاپەکەو دادەخرێت کەکاتێ ¾ دەفرەکە پڕدەکرێت لە شیر. ئەو کوپەی بەترومپاکەوەیەو شیرەکە دوای دەرهێنانی دەچێتە ناویەوە، دەبێت کوپەکە پاکژ بکرێت لەناو ئاوی کوڵاودا بۆ ماوەی 20 خولەك هەندێك جاریش کوپەکان پاکژ دەکرێن لە گیراوەی هایپوکلۆریتدا بە خەستی 200 بەش لە ملیۆنێك کە بە گیراوەیەکی چالاك دەژمێرێت بۆ ئەم پرۆسەیە، بە مەرجێك کوپەکان بەلای کەمەوە خولەکێك بمێننەوە لە گیراوەکەدا، و کوپەکان و قاپەکان پێشەکی زۆر بەباشی شۆرابن پێش پاکژکردنیان، و هیچ تەپوتۆزێکیان پێوە نەمابێت کە یارمەتی بەکتریاکان دەدات بۆ خۆپاراستنیان لە کوشتن بەهۆی گیراوەی ناوبراوەوە. هەندێك لە پسپۆڕە شارەزاکان دەڵێن کە تەنها قاپی پلاستیکی بەکاربهێنرێت، چونکە شیری دایك خڕۆکە سپیە چالاکەکانی ناو خوێن لە دەست دەدات لە کاتێکدا هەڵگیرێت لە قاپی شوشەدا، چونکە ئەم خڕۆکانە زیاتر دەلکێن بە دیواری شوشەکانەوە کەڕیدەدەن بە هاتنە ناوەوەی تیشکی ڕۆژ کە دەبێتە هۆی تێکچوونی ڕاستەوخۆی ڤیتامین B2 و بەڕێژەیەکی کەمتر ڤیتامین A و ڤیتامین B6. بڕی لە دەستدانی ڤیتامین B2 دەگاتە 70٪ لە ماوەی دوو کاتژمێردا لەبەر تیشکی خۆردا. تیشکی خۆر بەهۆیەکی سەرەکی دادەنرێت بۆ تەلەفبوونی ڤیتامینەکان. بۆیە پێویستە ئەو قاپ و بوتڵانەی بەکاردەهێنرێن لەم بارەدا تاریك بن و ڕێ نەدەن بە تیشکی خۆر بتوانێت بچێتە ناو شیرەکەوە، جگە لەوەی کە هەڵگرتنی شیری دایك لە شوێنێکی تاریکدا گرنگیەکی زۆری هەیە.

نابێت ئەوەش فەرامۆش بکەین کە دەبێت لە هەموو هەنگاوەکانی شیرکردنە ناو قاپەکان و کۆکردنەوەیان لە سەتڵی تایبەتی گەورەدا تا ناردنیان بۆ بانکی شیر دووربن لە تیشکی خۆرەوە.

سەرچاوەکان

1–الدكتور عبدالخالق قادر خورشيد 1990
حليب الأنسان وخلائط الرضع
مطابع جامعة صلاح الدين
مترجم عن كتاب Human Milk and Infant formula
2–محمد عبدالكريم التميمي 1988
أسس الرضاعة الطبيعية
مترجم كتاب Fundamentals of breast feed Lactation
لمؤلفها سيسيليا وورث
3–خالد محمد الخال 1980
حليب الام و اهميته في تغذية الطفل
مجلة التقني– العدد الثاني. بغداد

لە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی زاوزێ

تورەکەکردنی هێلکەدان

Cystic ovarian Disease

نووسینی: دکتۆر فەرەیدون عەبدولستار
زانکۆی سلێمانی

پێشەکی:

زۆربوون (Reproduction) یەکێکە لە مەبەستە سەرەکییەکانی بەخێوکردنی ئاژەڵ لەلایەن کەرتی تایبەت و کەرتی گشتییەوەو خاوەن ئاژەڵ هەمیشە لە هەوڵی زیادکردنی ژمارەی ئاژەڵەکانیەتی لە ڕێگەی زاوزێوە کە ئەمەش بێگومان دەبێتە هۆی زیادبوونی دەستکەوتەکەی لە ڕێگەی زیادبوونی بەرهەمەکەی لە شیروگۆشت و پێستەو خوری و هتد.

زۆربوونی ئاژەڵیش لە ڕێگەی زاوزێوە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی بە کۆئەندامی زاوزێی ئاژەڵەوە هەیە، واتە کۆئەندامی زاوزێ هەروەك کۆئەندامێکی گرنگی لەشی ئاژەڵ بە لێپرسراوی یەکەم دادەنرێت لە زۆربوونی ژمارەی ئاژەڵدا.

کۆئەندامی زاوزێ (Reproductive system) لە ئاژەڵدا بە شێوەیەکی گشتی پێکهاتووە لە جوتێك هێلکەدان (Ovaries) و جوتێك جۆگەی فالوب (Fallopian tubes) و گوێرەکەدان (Uterus) و ملی گوێرەکەدان (Cervix) و زێ (Vagina) هەرکێشەیەك کە تووشی بەشێك لە بەشەکانی کۆئەندامی زاوزێ ببێت دەبێتە هۆی پەکخستنی فەرمانی کۆئەندامی زاوزێ کە بەشێوەیەکی سروشتی کارناکات و لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی ڕێگرێك لەبەردەم پرۆسەی زۆربوون دا هەروەها گەیاندنی زەرەر و زیانێکی گەورە بە کەرتی تایبەت و کەرتی گشتی.

نەخۆشی بەکیس بوونی هێلکەدان یا پەیداکردنی تورەکە لە ئاژەڵداو بە تایبەتی لە مانگادا بە یەکێك لە کێشە سەرەکییەکانی کۆئەندامی زاوزێ دادەنرێت و دەبێتە هۆی پەکخستنی پرۆسەی زۆربوون، لەبەرئەوە بڵاوکردنەوەی زانیاری دەربارەی بەکارێکی پێویست دادەنرێت.

-سوڕی هێلکەدان (Ovarian Cycle)

یەکێك لە خەسڵەتە گرنگەکانی مێ بەشێوەیەکی گشتی و مانگا بە تایبەتی بوونی سوڕی مانگانەیە کە پێی دەوترێت سوڕی هێلکەدان یان سوڕی زۆربوون Reproductive Cycle)وە لە نێو خاوەن ئاژەڵدا پێی دەوترێت سوڕی هاتنەکەڵ (Estrus Cycle)، ماوەی سوڕی هاتنەکەڵ لە ئاژەڵێکەوە بۆ ئاژەڵێکی دیکە دەگۆڕێت هەروەك لەم خشتەیەی خوارەوەدا

دەردەکەوێت:

ئاژەڵ	ماوەی سوڕی هاتنەکەڵ
1-مانگا	21-22 ڕۆژ
2-ماین	19-25 ڕۆژ
3-مەڕ	16-17 ڕۆژ
4-بزن	21 ڕۆژ
5-بەراز	19-20 ڕۆژ
6-سەگ	6-12 مانگ

لە ئەنجامی ئەو گۆڕانکارییە فسیۆلۆژیانەی کەبەسەر هێلکەدان دا دێت، سوڕی هێلکەدان بەچەند قۆناغێکی یەك لەدوای یەکدا تێدەپەڕێت لە ژێر کۆنترۆڵی ڕاستەوخۆی کۆئەندامی دەمار و ژێر مێشکە ڕژێن، قۆناغەکانی سوڕی هاتنەکەڵ بریتین لە:

1-قۆناغی پێش هاتنەکەڵ (Proestrus phase).

2-قۆناغی کەڵی (Estrus phase)

3-قۆناغی دوای هاتنەکەڵ (Metestrus phase)

4-قۆناغی تەنەزمردە (Diestrus phase)

هەر قۆناغێك لەم قۆناغانەی سوڕی هێلکەدان چەند خەسڵەتێکی تایبەتی خۆی هەیە کە لەسەر هێلکەدان دا دەردەکەوێت و گرنگترینیان پرۆسەی هێلکەدانانە (ovulation) و دروست بونی هێلکەیە (ovum) لە ژێرکاریگەری ڕاستەوخۆو هاندانی هۆرمۆنی لیۆتینی (LH)[1] +لەسەر چیکڵدانەی گراف (Grafian follicle) کە لە ژێر مێشکە ڕژێنەوە دەردەچێت و بە لێپرسراوی یەکەم دادەنرێت لە پرۆسەی هێلکەدانان.

پرۆسەی هێلکەدانان لە گشت جۆرەکانی ئاژەڵ لە قۆناغی کەڵیدا (Estrus phase) ڕوودەدات، بەڵام تەنها لە مانگادا جیاوازە بەوەی کە هێلکەدانان لە قۆناغی دوای هاتنەکەڵی (Metestrus)دا ڕوو دەدات، بە تایبەتی دوای (10-12) کاتژمێر لە دوای کۆتایی هاتنی قۆناغی کەڵی (Estrus phase) کە بێ گومان ئەمەش بە خەسڵەتێکی گرنگ دادەنرێت لە مانگادا بەتایبەتی لە کاتی کەڵدانیدا بەشێوەیەکی دەستکرد (A.I)[2].

درێژی ماوەی سوڕی هاتنەکەڵ لە مانگادا نزیکەی (21 ڕۆژە) واتە هەموو مانگایەك هەر (21 ڕۆژ) جارێك دێتەکەڵ و لە نیشانە سەرەکییەکانی هاتنەکەڵ لە مانگادا بریتیە لە:

1-مانگای بەکەڵ دەوەستێت و کلکی بەرزدەکاتەوە بۆئەوەی لە ڕێگەی گایەکەوە کەڵ بدرێت.

2-شلەیەکی ساف و خاوێن و لینج بە زێیدا دێتە خوارەوە.

3-بەرهەمی شیری زۆرکەم دەکات.

4-مانگای بەکەڵ زۆر جوڵەجوڵە جوڵ دەکات و دەبۆڕێنێت و کۆنترۆڵکردنی لەلایەن خاوەنەکەیەوە زەحمەتە.

بەکیس بونی هێلکەدان:

Cystic Ovarian Disease

بەکیس بونی هێلکەدان بەگرنگترین کێشەی کۆئەندامی زاووزێی مانگای پێگەیشتوودا دادەنرێت بە تایبەتی لە مانگای شیردا کە دەبێتە هۆی نەزۆکی بەشێوەیەکی کاتی (Infertility) و زیاتر لەو مانگایانەدا ڕوودەدات کە بەرهەمی شیر یان زۆر زۆرە (High producing Dairy Cows) و لە کێڵگەی تایبەتیدا بەخێودەکرێن و ئالفێکی چڕو پڕیان دەدرێتێ (مادەی پرۆتینی زیادبێت).

بەکیس بونی هێلکەدان زیاتر لەوەرزی پاییز و زستاندا ڕوودەدات بە بەراورد لەگەڵ وەرزەکانی دیدا.

بەکیس بونی هێلکەدان بریتیە لە دروست بوونی کیسێك لەسەر هێلکەدان لە ئەنجامی ڕوونەدانی پرۆسەی هێلکەدانان، کە زیاتر لە 10 ڕۆژێك لەسەر هێلکەدان بمێنێتەوەو تیرەکەی گەورەتربێت لە (2.5)سم، لەسەر یەك هێلکەدان بێت یاخود لەسەر هەردوو هێلکەدان.

دروست بونی کیس لەسەر هێلکەدان کاردەکاتە سەر سوڕی هێلکەدان (هاتنەکەڵ) و دەبێتە هۆی گۆڕینی باری فسیۆلۆژی سوڕەکە و تێکدانی قۆناغەکانی سوڕەکە لە مانگاداو لە ئەنجامدا گۆڕینی هەڵسوکەوتی مانگاکە، بەمەش خاوەن ئاژەڵی شارەزا تێبینی ئەم بارە ناسروشتیە دەکات.

هۆکاری ڕوودانی بەکیس بونی هێلکەدان:

بە پێی سەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتێرنەری هۆکاری ڕوودانی بەکیس بونی هێلکەدان دەگەڕێتەوە بۆ کەم بونەوەی ڕێژەی هۆرمۆنی لیۆتینی (LH) لەکاتی دروست بونی چیکڵدانەی گراف لەسەر هێلکەدان، و لە ئەنجامی ئەم کەمبونەوەی هۆرمۆنی لیۆتینی پرۆسەی هێلکەدانان ڕوونادات (Anovulation) و چیکڵدانەکە دەگۆڕێت بۆ کیسێك لەسەر هێلکەدان و بەمەش سوڕی هێلکەدان تێك دەچێت. چەند بۆچونێك هەیە دەربارەی کەم بونەوەی هۆرمۆنی لیۆتینی (LH) و ئەو هۆیانەی کە دەبێتە کەمبونەوەی ڕادەی هۆرمۆنەکە، لەوانەش:

یەکەم/ بۆچونی یەکەم دەڵێت لەو مانگایانەدا ڕوودەدات کە بەرهەمی شیریان زۆر زۆرە و بەتایبەتی لە دوای (15-45) ڕۆژ لە دوای زایینی مانگاکە کە ڕادەی بەرهەمهێنانی شیر لەم ماوەیەدا دەگاتە ئاستێکی زۆر بەرز و هەروەك هۆکارێکی ماندووکەر (Stress factor) ڕۆڵی هەیە میکانیزمی ڕوودانی

بەکیس بوونی هێلکەدان بەپێی ئەم بۆچونە لەم هێلکارییەدا روون کراوەتەوە:

بەرهەمهێنانی شیر بەشێوەیەکی زۆر هەروەك هۆکاری ماندووکەر
(Stress factor)
↓
ژێرمێشکە رژێن
pituitary gland
↓
زیادبونیهۆرمۆنی (ACTH)[3]
↓
توێکڵی سەرە گورچیلە رژێن
Adrenal Cortex
↓
زیادبونی هۆرمۆنی کۆرتیزۆل
Cortisol
↓
کارێکی نەگەتیڤانەی هەیە لەسەر ناوەندە کۆئەندامی دەمار بە تایبەتی (Hypothalamus) و ژێر مێشکە رژێن
↓
دروست نەبوونی یاخود کەمبونەوەی هۆرمۆنی لیوتینی (LH)
↓
پرۆسەی هێلکەدانان روونادات
Anovulation
↓
دروست بونیبەکیس بونی هێلکەدان
Cysticovaries

دووەم/بۆچونی دووەم پەیوەندی هەیە بە بەرزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی پرۆلاکتین (prolactin) کە، لێپسراوی دروست کردنی شیرە، و بەپێی ئەم بۆچونەش لەکاتی بەرهەم هێنانی شیر لە ئاستێکی بەرزدا بەهەمان شێوە هۆرمۆنی پرۆلاکتین لە ئاستێکی بەرزدایە و دەبێتە هۆی کەمبونەوەی هەستیاری هێلکەدان بۆ هۆرمۆنی لیوتینی (LH)، واتە هرۆمۆنی (LH) لە ئەنجامدا نابێتە هۆی پرۆسەی هێلکەدانان و دەبێتە هۆی روودانی بەکیس بونی هێلکەدان.

سێیەم/ بەپێی چەند سەرچاوەیەك دەڵێت دروست بونی بەکیس بونی هێلکەدان پەیوەندی هەیە بەکەم بونەوەی رێژەی هۆرمۆنی سایرۆید (Hypothyroidism) لە هەندێك جۆری ئاژەڵدا.

جۆرەکانی بەکیسبونی هێلکەدان:

بەکیس بوونی هێلکەدان دوو جۆری سەرەکی هەیە:

یەکەم/ بەکیسبونی هێلکەدانی چیکڵدانەیی:

Follicular Cystic ovary

لەم جۆرەیاندا دیواری کیسەکە زۆر تەنکەو شلەیەکی تێدایە و چەند نیشانەیەکی ناسروشتی لەسەر مانگای توشبوو دەردەکەوێت لەوانەش:

-سوری هاتنەکەڵ تێکدەچێت بەوەی مانگاکە لە ماوەی کورت کورتدا دێتە کەڵ بۆ نمونە هەفتەی جارێك دێتەکەڵ و خاوەن ئاژەڵ بەشێوەیەك دەڵێت کە مانگاکەم هەموو رۆژێك بەکەڵە بەم دیاردەیەش دەوترێت: Nymphomania.

-مانگای تووشبوو نارەحەتەو ئاارامە.

-بەرهەمی شیری زۆر کەم دەکات.

-چالاکی سێکسی زیاد دەکات.

دووەم/ بەکیس بونی هێلکەدانی لۆتینی:

Luteal cystic ovary

-لەم جۆرەدا دیواری کیسەکە ئەستوورە و شلەیەکی تێدایە مانگای تووشبوو بەهیچ شێوەیەك نایەتە کەڵ واتە هیچ نیشانەیەکی کەڵی لەسەر دەرناکەوێت بەمەش دەوترێت نەهاتنەکەڵ (Anestrus)، و خاوەن ئاژەڵ بەشێوەیەك دەڵێت کە مانگاکەم نایەتە کەڵ.

چارەسەرکردن: Treatment

چارەسەری نەخۆشی بەکیسبونی هێلکەدان دوای دیاریکردنی نەخۆشییەکە لەلایەن پزیشکێکی شارەزاوە بەهۆی بەکارهێنانی هۆرمۆنەوە دەبێت.

-چارەسەری بەکیسبونی هێلکەدانی چیکڵدانەیی بەهۆی بەکارهێنانی هۆرمۆنی (GnRH)[4] یاخود (HCG)[5]وە دەبێت.

-چارەسەری بەکیسبونی هێلکەدانی لۆتینی بەهۆی بەکارهێنانی هۆرمۆنی (PGF₂x)[6]وە دەبێت.

پەراوێزەکان:

1-LH= Luteinizing hormone

-هۆرمۆنی لۆتینی لێپرسراوی پرۆسەی هێلکەدانانە کە لە پلی پێشەوەی ژێرمێشکە رژێن دروست دەبێت.

2-A.I= Artificial Insemination

واتە کەڵدانی دەست کرد.

3-ACTH=Adeno Corticotropichormone

لە پلی پێشەوەی ژێرمێشکە رژێن دروست دەبێت.

4-GnRH= Gonadotropin Releasing hormone.

-لە (Hypo thalamus) دروست دەبێت و کار دەکاتە سەر ژێرمێشکە رژێن.

5-HCG= Human Chdrionic gonadotropin

-لە ئافرەتی سکپڕدا لە هەفتە سەرەتاییەکاندا دروست دەبێت و زۆر لە هۆرمۆنی لۆتینی دەچێت (LH).

6-PGF₂α = proataglandin F2 α

-ئەم هۆرمۆنە لە ژێر چەند ناوێکدا هەیە وەکو:

(Lutylase – Synchromate)

سەرچاوەکان:

1-Bearden, H Jand Fuquay, J-W,2000.

Applied Animal Reproduction, 5th edition.

2-Arthur, G.H, Noakes, D.E, Pearson, H., and parkinson, T J, 1996. Veterinary Reproduction and Obstetrice.

3-Roberts, S.J, 1986. Veterinary and Genital Diseases.

4-Treatment of Cystic ovarian Disease in Cattle.

5-گۆڤاری زانستی سەردەم ژمارە (4 ، 12)

تەکنەلۆژیای سبەینێ:
من لە کوێدام لەسەر زەوی

دلنیا عەبدوڵلا
پسپۆڕی فیزیك

ئاشکرایە کە پێشکەوتنی تەکنەلۆژیا کاریگەرییەکی زۆری لەسەر ژیانمان هەیە، بۆ نموونە دەزگایەك بە قەبارەی ئامێری ژمێریاری کە پەیوەندیت دەگەیەنێتە هەموو ناوچەکانی جیهان هەروەها لە توانایدایە کە هەموو پەیوەندییە تەلەفۆنییەکان و نامەکانی فاکسیش بنێرێت و وەریشی بگرێت.

ئەو بابەتەی کە لەم نوسراوەدا باسی دەکەین ئەم دەزگا سەرسوڕهێنەرە نیە کە بڵاوەو ناسراوە، بەڵکو بەم زوانە دەزگای (ئاینده) لە جۆرێکی دیکە لە نێوانماندا بڵاودەبێتەوە بۆ دیاری کردنی شوێنمان لەسەر هەر شوێنێکی ڕووی زەوی.

دەزگای دیاریکردنی شوێن، بریتییە لە بەشێك لە سیستمێکی تەواوی ڕێك و پێك کە لە جەنگی کەنداودا بەکارهات، ئەم دەزگایە جەنگەکەی بۆ ئەمریکاو هاوپەیمانانی ئاسانترکردو هەروەها مەترسی کەمتر کردەوە، بەهۆی ئەم دەزگایەوە توانیان زۆر بەوردی و بەکەمترین مەترسی بۆ هێزەکانیان هێرش بینە سەر نیشانە دیاری کراوەکان، وەك هەموومان دەزانین کە چۆن ئەو موشەکانەی دەهاوێژران بۆ شوێنە دیاری کراوەکانی شاری بەغداد و دەگەیشتنە نیشانەکان وەك ئەوەی کە ببینن و بزانن چی دەکەن، هەروەها تیمە سەربازیەکانیش لە بیابانە تاریکەکاندا بەخێرایی بەرەو شوێنە هەستیارەکان دەڕۆیشتن و وێرانیان دەکردو دەگەڕانەوە جێی خۆیان بەبێ ئەوەی پێیان بزانرێت، و پێویستیشیان بەڕێبەر نەدەبوو کە ڕێگەیان پیشان بدات.

ئەم کارە لە تواناادا بوو ئەویش بەیارمەتی سیستمێکی ئاڵۆزەوە کەپشت بە تۆڕێکی فەرمانەوە دەبەستێت کە بەستراوە بە ژمارەیەکی زۆر لە مانگە دەستکردەکانەوە (GPS) کە ە دەوری زەویداو بە بەرزی نزیکەی 20200کم دەسوڕێنەوە، کە بەناوی (Network of satalites) ناسراون، بە بەکارهێنانی ئەم سیستمە (Globalpositioning system) دەتوانرێت زۆر بەوردی شوێنی هەر تەنێك لەسەر زەوی دیاری بکرێت نەك تەنها لە

دوولاوە بەڵكو لە سێ لاوە، ووردی ئەم سیستەمە لە دیاریكردنی شوێندا لە بەرزایی 20200كم دەگاتە چەند مەترو سانتیمەترێك.

ئەم سیستەمە بە درێژایی بیست ساڵ لە وڵاتە یەكگرتووەكانی ئەمریكادا لە ساڵی 1973وە پەرەی پێدراوە كە نزیكەی دەیان ملیار دۆلاری تێچووە، سیستەمی (GPS) لە نێرەرێك و وەرگرێك پێك دێت، نێرەرەكە بریتی‌یە لە تۆڕی (GPS)، مانگە دەستكردەكان بە دەوری زەویدا لە بەرزی 20200كم دووجار لە هەموو 23 كاتژمێر و 56 خولەكدا دەسوڕێتەوە، ئەم مانگانەش بەسەر شەش ئاستی خولانەوەدا دابەش بوون و هەر ئاستێكیش 55 پلە لەگەڵ ئاستەكەی دیكەدا دروست دەكات، لە هەر ئاستێكیشدا سێ مانگی دەستكرد هەیە.

هەرمانگێك لەو 18 مانگانە بە بەردەوامی لەسەر هەمان لەرەلەر ئامازەیەكی كارۆموگناتیسی كە لەسەر شەپۆلێكی تایبەت بە خۆی هەڵگیراوە لەگەڵ ئامازە هەڵگیراوەكەدا دەنێررێت، بەمەش هەموو مانگێكی دەستكرد شفرە (code) ی دیاریكراوی خۆی هەیە كە لەرەلەرەكەی Lovomhz، هەر مانگێكی دەستكرد كە ئەم شفرانە وەربگرێت دەتوانێت شوێن و كاتی بوونی ئەم مانگە دیاری بكات.

بەڵام ئایندە دەزگایەكە بە قەبارەی ڕادیۆیەكی بچووك كە سوڕە ئەلەكترۆنیە ئاڵۆزەكانی تێدایە و مایكرۆ بروسەرێكی پێشكەوتوو كۆنترۆڵی دەكات، (ئایندە) بە بەكارهێنانی دوو ڕێگەی جیاواز شوێنەكە دیاری دەكات، یەكەمیان پشت بە لادانی Microprocessor ئەو ئامازە كارۆموگناتیسیانە دەبەستێت كە لە مانگە دەستكردەكانەوە نێردراون، ئەم لادانەی دۆبلەر Doppler shift لە خێرایی ڕێژەیی نێوان زەوی و مانگە دەستكردەكانەوە پەیدا بووە.

بەڵام ڕێگەی دووەم پشت بە پێوانی دواكەوتنی كاتیی نێوان ئەو ئامازە كارۆموگناتیسیانە دەبەستێت كە لە مانگە دەستكردەكانەوە گەیشتوون.

ئەو زانیاریانەی كە لە مانگە دەستكردەكانەوە وەرگیراون دەچنە ناو مایكرۆپرۆسەرەوەو لەگەڵ زانیاریە هەڵگیراوەكانی هەریەك لەو مانگە دەستكردانەدا بە گوێرەی خولگەیی و خێرایی‌یەكەی و شوێنەكەیەوە یەك دەگرن، دوای چەند كردارێكی بیركاری دەزگای ئایندە شوێنەكە لەسەر زەوی دیاری دەكات، ئەنجامەكانیش لەسەر شاشەی پیشاندان دەردەكەوێت، بۆ ووردی ژمێریاری شوێنەكە پێویستە زۆر لە هۆكارەكان لەبەر چاوبگیرێن، بۆ نمونە كاریگەری بەرگی زیندەیی لەسەر ئامازە نێردراوەكان و هەروەها كاریگەری بواری كێشكردنی زەوی لەسەر ئامازەكان، هێزی كێشكردنی زەوی لەرەلەرەكەی زیاد دەكات كاتێك كە مانگە دەستكردەكە لە زەوی نزیك دەبێتەوە، لەبەرئەوە سیستەمی GPS بەشێوەیەكی زۆر پشت بە كردارە ژمێریاریە زۆر ئاڵۆزەكان دەبەستێت پێش ئەوەی شوێنەكە دیاری بكات، ئەم كردارانەش مایكرۆبرۆسەری ئێستاو داهاتوو ئەنجامی دەدەن.

بەكارهێنانەكانی سیستەمی GPS:

زۆرن ئەو كەسانەی كە ئەم سیستەمە بەكاردێنن وەك خاوەنی كەشتیە گەورەكان و بەلەمە تایبەتیەكان كە پشت بە GPS دەبەستن بۆ دیاری كردنی شوێنەكانیان لە دەریاو زەریاكاندا، هەروەها كۆمپانیاكانی گواستنەوەی ئەم سیستەمە بۆ دیاریكردنی شوێنی ئۆتۆمبیلەكانیان بەكاری دێنن، بۆ نموونە خاوەنی كۆمپانیاكانی ئۆتۆمبیلی كرێ (تاكسی) لە ئەورووپادا ئەگەر بیانەوێت نزیكترین ئۆتۆمبیلی بەردەست بنێرن ئەوا ئەم سیستەمە بەكاردێنن.

لە ئینتەرنێتەوە وەرگیراوە

یۆرانیۆمی پیتێنراو یان (بەپیت)

enriched Uranium

وەرگێڕان و ئامادەکردنی
کەمال جەلال غەریب

توخمێکی کیمیایی کانزایە، نیشانەکەی (U)ە، ژمارەی ئەتۆمییەکەی (92) یەکێکە لەزنجیرەی ئەکتینییەکان (actinide series) کێشی ئەتۆمییەکەی (238.029) هاوەنێزییەکەی : 6،4،3 هاوتای[1] تیشکدەرەوەی سروشتی هەیە: یۆرانیۆم 234 بەرێژەی 0.006٪، یۆرانیۆم 235 بەرێژەی 0.7٪، یۆرانیۆم 238 بەرێژەی 99٪.

ڕەوشتەکانی: مادەیەکی خەستی ڕەقی ڕەنگ زیوییە کارەبای موجەبی بەهێزی لەسەرە، دەشێت بۆ پیاکێشان و ڕاکێشان.

لە ساڵی 1799، 1841دا دۆزراوەتەوە، ناوەکەی لەناوی ئورانۆس، حەوتەم هەسارە(کوکب سَیار) (Uranus) وەرگیراوە.

کێشی جۆرییەکەی-19 گەرمی توانەوەکەی -42 کالۆری مۆل، گیبراوەی ڕەق پێك دەهێنێت، بۆکارپێکەری ئاوکی لەگەڵ توخمی مۆلیبدینۆم و نایۆبیۆم و تیتانیۆم زرکۆنیۆم، بەکاردەهێنرێت.

ئەم کانزایە لەگەڵ زۆربەی کانزاکانی دیدا کارلێك دەکات، لەلایەن ئاو مادە ترشەکان و پیرۆکسیدەکانەوە کاری تێ دەکرێت، بەڵام بەرامبەر مادە ئەلکالییەکان سستە.

بوونی: لە کەرەسەی خاوی پتشبلێندا Pitchblende بەرێژەیەکی سەرەکی بەشێوەی ئۆکسیدی یۆرانیۆم (UO_2) هەیە، کەمێك لەناوچەی کلۆرادۆ و کەنەدا و کۆنگۆدا هەیە، هەروەها لە ئەفەریقاو ئۆستڕالیا و ڕوسیاشدا هەیە.

یەدەگی وڵاتە یەککگرتووەکانی ئەمریکا لەم مادەیە بە (500) هەزار تەن دەخەمڵێنرێت، بەشێوەی کانزاکە بەتەنها یان بەشێوەی داڕشتە یان هاڕاوە 99.71٪.

یۆرانیۆم مادەیەکی ژەهرینە، تیشکدەرەوەیەکی چالاکە، مادەیەکی ترسناکە بۆ ئاگر، لەخۆیەوە لە هەودا گڕدەگرێت.

بەکارهێنانی: بەشێوەی سوتەمەنی ئاوکی، سەرچاوەیەکە بۆ ئەو هاوتایانەی کە دەشێن بۆلەت بوون (fissionable) و پەیداکردنی هێزی کارەبا.

هاوتاکانی isotopes:

یۆرانیۆم 233: هاوتایەکە دەشێت بۆلەت بوون.

بەشێوەیەکی دەستکرد لە بۆردومانکردنی کانزای سۆدیۆم (Thoriom) بەنیوترۆن پەیدا دەبێت وەکو سووتەمەنی ئەتۆمی نیوەی تەمەنەکەی[3] half life-$10^{5}\times1.62$ ساڵە.

*یۆرانیۆم 234: هاوتایەکی سروشتییانەی یۆرانیۆمە، نیوەی تەمەنەکەی 2.48×10^{5} ساڵە، لە لێکۆڵینەوە ناوکییەکاندا بەکاردێت، وەکو لە ژماردنی نیوترۆنەخێراکاندا بەکاردێت.

یۆرانیۆم 235: ئەمیش یەکێکە لە هاوتاکانی یۆرانیۆم لە مێژەوە ناسراوە، بۆ بەپیتکردنی ئەو یۆرانیۆمە سروشتییەی کە لە سوتەمەنی ناوکیدا بەکاردێت، بەڕێژەی 7٪ هەیە، نیوەی تەمەنەکەی $7.13٪ \times 10^{8}$ساڵە، لە بۆمبای ئەتۆمیدا بەکارهێنراوە.

یۆرانیۆم 238هاوتایەکی بەربڵاوی یۆرانیۆمە لە 99٪ی یۆرانیۆم پێك دەهێنێت، ناشێت بۆلەت بون، بەڵام توخمی بلۆتۆنیۆمی 239-plutonium پەیدا دەکات، لە ئەنجامی بۆردومانکردنی بەنیوترۆن لە کارپێکەردا (مفاعيل-reactor) نیوەی تەمەنەکەی 4.51×10^{9} ساڵە، لە کارپێکەرە بەرهەمهێنەرەکاندا لەگەڵ بلوتۆنیۆمدا بەکاردەهێنرێت.

بە پیت کردن- enrich meat

1-لە تەکنۆلۆژی خۆراکیدا بریتییە لە تێکردنی مادەیەك بۆ مادەیەکی خۆراکی food stuff بەو مادە تێکراوانە دەوترێت مادە پارێزەرەکان preser vatives هەر مادەیەك یان تێکەڵەی چەند مادەیەك کەرێژە بە ژیانی (مانەوەی) مادەی ئەندامی بدات یان بە تێکەڵاوکردن بەڕێژەیەکی کەم: بۆ نمونە ئەو مادانەی کە دەکرێنە خۆراکەوە وەکوو:

ترشی بینزۆیك benzoic acid بۆ پاراستنی خۆراك لە خراپ بوون وەکوو لە خواردەمەنی قوتودا، هەروەها مادەی ئەنتی ئۆکسیدانت-anti oxidant کە دەکرێتە بەرهەمەکانی پەترۆڵ و لاستیك و پلاستیکەوە یان بۆ هەڵگرتنی خۆراك بۆ کاتی تەنگانە یان ڕەنگێکی یان تامێکی یان بۆنێکی خۆش بدات بە خۆراکەکە وەکوو ئەوەی کە یۆد دەکرێتە خوێی چێشتەوە، بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی لووی سایرۆید، یان بۆ بەرزکردنەوەی بەهای خۆراکەکە، بۆ نمونە وەکو ئەوەی کە هاوڕاوەی ڤیتامین B_1، B_2 و مادەی نیاسین و ئاسن بکرێنە ئاردی گەنمەوە.

2-بۆ پترکردنی ڕادەی هاوتایەکی تایبەتی بە ڕێگەی کارلێکی کیمیایی بۆ بەپیت کردنی هاوتای توخمی بۆرۆن و کلۆر و گۆگرد، ئەوانەی کە لە لێکۆڵینەوەی زانستیدا بەکاردەهێنرێن هەروەها دەشێت کە یۆرانیۆمی ئاسایی بە تێکردنی (U-235) بەپیت بکرێت.

3-ئۆکسجین بکرێتە هەواوە بۆ پترکردنی توانایی سوتاندنەکەی کەوابوو یۆرانیۆمی پیتێنراو (بەپیت کراو) بریتییە لەو یۆرانیۆمە سروشتییەی کە ڕێژەیەکی کەم لە هاوتای شیاو بۆلەت بوونی لە (U-235)ی تێکرابێت.

پەراوێزەکان

1-هاوتا - isotope

یەکێك یان دوو یان زیاتر لە توخمێك کە هەمان ژمارەی ئەتۆمییان هەبێت، بەڵام لەکێشی ئەتۆمیدا جیاوازبن، وەکو ئۆکسجینی (16-) و (17-)، کاربۆنی (12-) و کاربۆنی (14-).

2-کارپێکەرە ناوکییەکان unclear reactor

واتە کارپێکەرەکانی لەت بوون یان قڵیش بوون، ئەمە دەزگایەکە بۆ مەبەستی دەست بەسەراگرتنی کرداری لەتبوونی ناوکی زنجیرەیی دروست دەکرێت.

بڕێك لە سوتەمەنی ناوکی تێدەخرێت و دەردێتە بەر سەرچاوەیەکی نیوترۆنی کە ئەتۆمی سوتەمەنییەکە بەر نیوترۆنەکان دەکەوێت دەشێت یەکێك لەو نیوترۆنانە بەژرێت کە بەری دەکەوێت، لە ئەنجامی ئەم مژینەوە دوو یان زیاتر لە ناوکی یۆرانیۆم (235) پەیدا دەبێت و هەر لەیەك ناوکی لەت بوو 2.5 نیوترۆنمان دەست دەکەوێت. کاتێك کە یەکێك لەم نیوترۆنانە، کە لە ئەنجامی لەت بوونەوە پەیدا دەبن، بەر ئەتۆمێکی سوتەمەنی دیکە دەکەون لەت بوونێکی دیکەو ژمارەیەکی دیکە لە نیوترۆن پەیدا دەبن، بە بەردەوام بوونی ئەم کردارەش کارلێکی زنجیرەییمان دەست، دەکەوێت مەبەست لە کارپێکەریش دەست بەسەراگرتنی ئەم کارلێکییە بۆئەوەی نەهێڵرێت کە ووزەکەی زۆر بەرزبێت، مادە بتوێنێتەوەو هەموو شتێکی دەوروپشتی خۆی لەناو بەرێت.

کارپێکەرەکان بەپێی جۆری ئەو دەست بەسەراگرتنە، چەند جۆرێکیان هەیە، دەتوانرێت بەپێ جۆری دەست بەسەراگرتنەکە پۆلێن بکرێن وەکوو: کارپێکەری ئاوی قورس، کارپێکەری ئاوی پەستێنراو و کارپێکەری بەگاز ساردکراوە... هتد. هەروەها دەشێت کارپێکەرەکان بەپێی ئەو ووزەیەی کە پەیدای دەکەن، پۆلێن بکرێن.

3-نیوەی تەمەن-تەمەنی نیوە - half life

ئەوکاتەی (وەختەی) کە پێویستە بۆ لێك هەڵوەشانی نیوەی ئەتۆمەکانی مادەیەك کە چالاکی تیشکی هەبێت وەکوو توخمی ڕادیۆم (226) کە تەمەنی نیوەکەی 1620 ساڵە.

سەرچاوەکان:

1-The condensed chemical Dictionary
NINTH EDITION
Revised by:
GESSNE G:HAWLEY/1977
Pages:342, 90.3

2-گۆڤاری العربی/ ژمارە (365) نیسانی 1989 ل 170.

3-الطاقة الذرية واستخداماتها: تاليف:
د.خضر عبدالعباس حمزة د.غسان هاشم الخطيب
من منشورات منظمة الطاقة الذرية العراقية
سنة 1984/ صحيفة 103

ئایا دەتوانرێت ڕێگا بە کلونکردن Clonning بدرێت..؟

دکتۆرە پرشنگ عەبدول- هۆڵەندا

کلونکردن لەلایەن زۆربەی مرۆڤەوە.. چیرۆکێکی ترسناکەو دژی تاقیکردنەوەکانیان دەوەستێت.

پزیشکی ئیتاڵی Antinori دەڵێت گوایە ژنێکم بەهۆی کلونکردنەوە سك پڕ کردوە.

بابزانین بەتەواوی کلونکردن چییە..؟و چی دەتوانین پێی بکەین؟و چی ناتوانین..؟

کلونکردن زۆر زۆر شتێکی گرانەو تا ئێستا زۆر لە بابەتیەوە نەزانراوە. لەمانگی چواری ساڵی 2002 یەکێك لە پزیشکەکانی نەخۆشی ژنانەوە (gynaccology) لەئیتاڵیا کە ناوی (Severon Antinori)بوو بڵاویکردەوە کە گوایە سکی ژنێکی 65 ساڵی پڕکردووە بەهۆی کلونکردنەوە. هەرچەندە ئەم پزیشکە ئامادە نەبوو دەرخستن و ڕوونکردنەوەی ئەم نیشەی لەبەرئەوە لێکۆڵەرەوەکان گومانیان هەیە. هەرچەندە بڕوا بکەن یا نەء ئەنتینۆری Antinori سەرقاڵی کلونکردنە. لەگەڵ ئەوەشدا کە ساڵێك لەمەوبەر کلونکردنی مرۆڤیان قەدەغەکردووە.

"بەم زووانە منداڵێکی کلون لەباوەش دەگرم": ئەنتینۆری وتی هەرچەندە بە هەزارەها جار تاقیکردنەوەی کردووە، بەڵام بەبێ ئەنجام ئەوانەی کاری لەگەڵدا دەکەن وتویانە بەڵام ئەنتینۆری درۆ ناکات کلونکردنی مرۆڤ ڕوودەدات، بەڵام کەی..؟

لەجیهاندا ڕورەك کلونکردن بەهۆی چەندەها تەکنیکەوە کراوە. پێنج ساڵ لەمەوبەر کار لە سەر ئاژەڵە شیردەرەکان سەرکەوتنی بەدەست هێنا بەکلونکردنی یەکەم بەرخێك بەناوی (Dolly) ئەمە ئەوەمان بۆ دەردەخات کە کلون کردنی مرۆڤ هێشتا ڕووی نەداوە یابڵێ سەری نەگرتووەو دیاری نەکراوە.

کۆپیەکی تەواوی باوانە:

کلونکردن چییە..؟ شێوەیەك و نەخشەیەکی کێشراوە کە خۆت دەتەوێت بەتەکنیکێکی وردەکاری کورت. خانەیەکی لەشی مرۆڤ یان ئاژەڵ وەردەگیرێت لەناوکی ئەم خانەیەدا چینەکانی یان کرۆمۆسۆمەکان (DNA)کەی وەردەگیرێت ئەم چینانەش هەموو بۆماوە سیفەتەکانی ئەو مرۆڤەیان هەڵگرتووە ئەم (DNA) دەکەنە ناو (هێلکەیەکی) مێیە بۆشەوە بەمانای (DNA)کەی دەرهاتبێت. دوای ئەوەی کە ئەم هێلکەیە دەست دەکات بە گەشەکردن و دابەش بوون و کۆرپەلەی (embryo) لێدروست دەبێت. ئەم کۆرپەلەیە دەخرێتە ناو منداڵانی ئەو ژنەی کە دەیەوێت سکی پڕ بێت،

کاتێك کە ئەم کارە سەری گرت ژنەکە کە سکی پڕ دەبێت تا ماوەی 9 مانگ دوای منداڵەکەی دەبێت کە بەتەواوی کۆپی ئەو مرۆڤەیە کە خانەکەی لێوەرگیراوە نەك هێلکەکە. کەواتە ئەم منداڵە چینەکانی تێکەڵ نییە لەدایكو باوك بەڵکو کۆپیەکی تەواوی دایك یان باوك یا ئەو کەسەی کە DNAی لێوەرگیراوە.

کلونکردن بەتیوری زۆر ئاسانە، بەڵام بەکردار زۆر ئاسان نییە کاتێك کە بەرخی دوڵی بەکلونکردن دروست بوو بەهەزارەها جاری دی دوبارەیان کردۆتەوە، بەڵام نەگەیشتوونەتە ئەنجام، بۆیە پسپۆڕەکان زۆریان ماوە کە بڕیاری مرۆڤ کلونکردن بدەن بەتایبەتی لە مرۆڤدا چونکە ژن سکی پڕ دەبێت بە هەزارەها هۆرمۆنی جیاجیا تێ‌دەکات. جگە لەو مەترسیانەی دی کە نەزانراوە.

لێرەدا چەند پرسیارێك دێتە پێشەوە.. وەك تێکچوونی شێوەی خێزان؟ ئایا ئەو منداڵەی دەبێت بەکلونکردن ئەگەر خانەی کلونکردنەکەی (DNA) لە باوکەوە بێت ئەوا ئەو کوڕەی کە دەبێت کۆپی‌یە وەك باوکی. ئایا چی باوکیەتی برای باوکیەتی؟ کە وەك یەکن یان دوانەن لەگەڵ باوکیدا! چونکە کۆپی وەك یەکن لەهەموو بابەتێکەوە. یا ئەگەر لەدایکەوە DNAکەی وەرگیرابێت. ئەو منداڵە یان ئەو کچە کە دەبێت چی باوکی دەبێت..؟ کچی دایکێتی یان خوشکی دایکێتی؟ و چەندەها پرسیاری دی کە کراوە لەم بابەتەوە.. بەبێ ئەوەی وەڵامێکی باوەڕپێکراوی هەبێت..

قەدە خانە Stam cell

کلونکردنی مرۆڤ قەدەغەیە، بەڵام چارەسەر بەکلونکردن لە زۆربەی وڵاتاندا (Therapy clonning) دەکرێت.

کاتێك کۆرپەلە بەکلونکردن دروست دەکەن پێش ئەوەی گەورەبێتو بیخەنە منداڵانی ژنو ببێت بەمنداڵ بەکاری دەهێنن بۆ چارەسەری چەند نەخۆشیەك وەك بۆ چارەسەری خانەی لە کەڵك کەوتووی ماسولکەی دڵ، یان چارەسەری نەخۆشی پارکنسن (Parkinson) یا بۆ نەخۆشی شەکرە.

کلونکردن بەم ڕێگایە کاتێك کە دەبێت بە قەدە خانە (Stam cell) ئەم خانەیە وەردەگیرێن زیاتر پەروەردە دەکرێن لە تاقیگەدا بۆ شانەی تایبەتی وەك شانەی دەمار شانەی ماسولکە یا شانەی پێست ئەم شانانەش زۆر گرنگن بۆ ئەو نەخۆشانەی کە بەشێك لەو شانانەی لەشیان لە کەڵك کەوتووە وەك شانەی پێست لەکاتی سوتاندنی پێستی مرۆڤ. ئەم چارەسەریە بەهۆی نەشتەرگەریەوە دەتوانن چارەسەری زۆر جۆر نەخۆش بکەن ئەمەش خزمەتێکی گەورەی تەندروستی مرۆڤە.

بەڵام ئێستا زانیاری لەم بابەتەوە زۆری ماوە بۆ پەرەسەندنو گەشەکردنی Stam cell کە دەست بدات بۆ چاککردنەوەی ئەو شانانەی کە زەرەری هێناوە.

بۆ چارەسەری مرۆڤ بەهۆی کلونکردنەوە.. ناڕەزایی دەربڕاوە و چەند پرسیارێكو لێکۆڵینەوەیەك لەم بابەتەوە کراوە.

ئایا بۆ ئەم چارەسەریە بەهۆی کلونکردنەوە تۆ کۆرپەلەیەك دروست دەکەیتو دواییش هەر خۆت لەناوی دەبەیت..؟

ئایا دەتوانیت کۆرپەلەیەك بۆ نەخۆشیەك لەناوبەری؟ نەخێر زۆریان وەڵامیان نەخێر بووە. کۆرپەلە ژیانێکی تێدایە تۆ ناتوانیت دروستی بکەیت و لە لەناویشی بەرین بۆ ژیانی ژیانی یەکێکی دی کۆرپەلەش بچوکەو لەدوایدا گەورە دەبێت.

Bolthuis کە یەکێکە لەو پسپۆڕانەی کە لەم بابەتەوە کار دەکات دەڵێت زۆر جار ژن کە سکی پڕ دەبێت و کۆرپەلە دروست دەبێت، بەڵام لەبەر چەند هۆیەکی تەندروستی یا تایبەتی دەبێت ئەو کۆرپەلەیە لەناوبەریت بۆ ئەوەی ژیانی خۆی بپارێزێت و بەردەوام بێت کەواتە (بچوك پارێزگای دەبێت بکرێت، بەڵام گەورە زیاتر) لەڕووی زانیارییەوە.

کلونکردن لەلایەن زۆربەی مرۆڤەوە بەنێگەتیڤ دەبینرێت، بەڵام زۆریش لەزاناکان دەڵێن نەك تەنیا کلونکردن بەڵکو لەداهاتوودا دەتوانرێت مێشکی مرۆڤێك بدرێت بەکۆمپیوتەرو خەزنی هەموو زانیاری مێشکی ئەو مرۆڤە بکرێت ئەوسا کاتی کلونکردن ئەم (زانیاریانە) بدرێت بەو خانەی کە دەتەوێت کلونی بکەی کەواتە ئەو مرۆڤەی کە دێتە دنیاوە بەزانیاری کونیەوە دەتوانین بڵێین مرۆڤ نامرێت. ئێستا دەوڵەمەندەکان لەسەنتەری (Clonaid) جینەکانیان هەڵدەگرن بە(200.000) دۆلار ئەم جۆرە چیرۆکانە وای لە مرۆڤ کردووە کە ترسێکی زۆر پەیدا بکات، بەڵام لە سەرێکی دیکەوە یەکێك لە زاناکان لەکتێبێکیان ناوی Who's afraid of human cloning کە تێدا دەڵێت کلونکردن ئیشێکی سروشتییە وەك ئەوە وایە کە کاتێك کە هێلکەیەك لەسکی ئافرەتێکدا دابەش دەبێت و دەبێت بە دووکەرتەوەو بەهۆی هۆیەکی تایبەتییەوە دوو منداڵی وەك یەکی لێدروست دەبێت کە جینەکانیان (DNA) وەك یەکن. ئەمە لە ناوەوە بەڵام ئەگەرلە ڕوی دەرەوەو لە ژیانی ئەو دوو منداڵە لێکۆڵینەوە و زۆر جیاوازیان دەبێت کەواتە با کلونکردن بەم جۆرە سەیر بکەین کە وەك کارێکی سروشتییە.

Bothuis دەڵێت مرۆڤ بە بەردەوامی ترسی هەیە لە سەر هەموو پێشکەوتنێکی زانیاری تازەوە، بەڵام دەبێت ئێمە بە بەردەوامی لە کارکردندا بین و بەرەوپێشەوە بەرەو زانیاری تازەو دەڵێت دەبێت جیاوازی بکرێت لە نێوان کلونکردنی مرۆڤ لەگەڵ چارەسەری تەندروستی بە هۆی کلونکردنەوەو دەڵێت ئەگەر سەیری دەورووبەرمان بکەین بە هەزارەها ڕووەك دەبینین کە وەك یەکن لە هەموو بارێکەوە ئەمەش یەکێکە لە نمونەکانی کلونکردن.

جا لێرەدا پرسیارێك دێتە پێشەوە دەبێت هەموو مرۆڤێك وەڵامی بداتەوە ئایا تۆ لەگەڵ کلونکردنی مرۆڤدایت یا نا.

گۆڤاری Health 2003.

لاپەڕەکردنی ئینتەرنێت

پرۆگرامی لاپەڕەکردنی ئینتەرنێت باشترین و ئاسانترین ڕێگەیە بۆ دەستکەوتنی ئەو زانیاریانەی کە لە تۆڕی ئینتەرنێتەوە پێویستمانە، لەو ڕێگەیەوە دەتوانین لاپەڕەی پێگەکان ببینین و بەدوای زانیاریەکاندا بگەڕێین، بە دەیان لاپەڕەکردنی ئینتەرنێت هەن و بەناوبانگترینیان پرۆگرامی internetexplorer کە بڵاوترین پرۆگرامە لە نێوان بەکارهێنەرانی تۆڕی ئینتەرنێتدا لەبەرئەوەی کە ژمارەیەکی زۆر لەو فرمانانەی تێدایە کە بەکارهێنەرانی ئینتەرنێت پێویستیان پێی دەبێت لەکاتی مامەڵەکردنیان لەگەڵ تۆڕەکەدا، بێجگە لەمەش پرۆگرامی دیکەی باش هەن بۆ لاپەڕەکردنی تۆڕەکە کە کات و کۆشش بۆ بەکارهێنەری ئینتەرنێت دەگێڕنەوە.

لەم پرۆگرامەش پرۆگرامی Slimbrowser، لەم پرۆگرامەدا دەتوانیت دەیەها لە پێگەکان لاپەڕە بکەیت لەیەك کاتدا بە ئاسانی و ڕێکوپێکی لە پەنجەرە سەرەکییەکەی پرۆگرامەکەوە، بۆ نهێنی زیاترو پاراستنی زیاتر لە پرۆگرامەکەدا فرمانێك هەیە کە بۆ شاردنەوەی پەنجەرەی هەر پێگەیەك و دەرخستنی لە کاتی پێویستدا بەکاردێت.

دەتوانیت کۆمەڵێك لە لاپەڕەی پێگەکان پێکەوە هەڵبگریت، لە ڕێگەی خاسیەتی Sitegrowp لە لیستی پێگەباشەکاندا و لەکاتی هەڵبژاردنی لە هەرکاتێکی دیکە لە لیستەکاندا دەتوانرێت بگوێزرێنەوە بۆ ئەم پێگانە پێکەوەو لە یەککاتدا.

هەروەها ئەم پرۆگرامانە پرۆگرامێکی بچوکی تێدایە popupkiller بۆ ئەوەی لەلاپەڕەی پروپاگەندە بێزارکەرەکان ڕزگارت بکات کە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دەردەکەون لە کاتێکدا کە سەردانی چەند پێگەیەکی تۆڕەکە دەکەیت.

هەروەها دەتوانیت هەر لاپەڕەیەك کە لە بەرنامەکەدا دەیبینێت قەبارەکەی گەورە بکەیت لە ڕێگەی خاسیەتی Zoom، هەروەها لە شوێنێکی نهێنیدا ووشە نهێنییە تایبەتەکانی ئەو پێگانەی کە لاپەڕەی دەکەیت هەڵدەگیرێت، بۆ ئەوەی هەر کاتێك و یستت بە ئاسانی بچینە سەری، بەڵام ئەگەر تۆ ماوەیەکە پرۆگرامی internetexplorer بەکاردێنیت و ناونیشانی ئەو پێگانەی کە بەلاتەوە باشن تێیدا هەڵتگرتون ئەوا دوودڵ مەبە ئەم پرۆگرامە لەکاتی ئامادەکردنیدا بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی لاپەڕەیەك لە لیستی ناونیشانی ئەو پێگانەی کە بەلاتەوە باشن لە پرۆگرامی IV وەردەگرێت و دەیخاتە لیستی ئەو پێگانەوە کە بەلایەوە باشن، بۆئەوەی ئەم ناونیشانە گرنگانەت لەکیس نەچن، دەتوانیت لەم بەرنامەیە بە خۆڕایی لەم ناونیشانەوە وەریگریت.

WWW.Flashpeak.com

یوسرا ڕەمەزان

چۆنێتی بەکارهێنانی بەرنامەی سری‌دی ستۆدیۆماکس

3D StudioMax v5.0

ئەندازیار/ شنە عەبدولڕەحمان

بەشی دووەم

پێشەکی:-

لەزنجیرەی پێشوودا کورتە باسێکی بەرنامەی ستۆدیۆماکس-مان کرد، پێم باشبوو، لەم زنجیرەیەشدا هەندێ نموونە بخەمەڕوو، بەشێوەی زنجیرەی بەردەوام لەگۆڤاری زانستی سەردەمدا. بەو هیوایەی بەسوود بێت بۆ هەموو لایەك.

وانەی یەکەم
چۆنێتی دروستکردنی ویلی ئۆتۆمۆبێل

سەرەتا بەهۆی ئایکۆنەکانی دروستکردنی هێڵ-ەوە (Shapes) هەڵدەستین بەکێشانی وەك لەوێنەکەدا روونکراوەتەوە. پاشان شێوەی یەکەم دیاریدەکەین بەهۆی ماوسەکەمانەوەو دەچینە ناو بەشی گۆڕانکارییەکانەوە (Modify) پاشان لەوێدا فەرمانی (Lathe) هەڵدەبژێرین، دەبینین بەشێوەیەکی خۆیی هەڵدەستێت بەکۆپیکردن‌و دانانەوەی شێوەی یەکەم، لەچوارچێوەی بازنەیەکدا واتە (Wiraframe). هەروەك وێنەی (1) روونکراوەتەوە. پاشان لەخوارخۆی دەچینە ناو بەشی

(Parameters)ەوە لەوێشدا دەچینە ناو بەشی (Direction)و کلیکی ئایکۆنی (X) دەکەین. دەبینین هەیکەل عەزمی ئەو ویلە بەهێڵی زۆر ورد پردەبێتەوەو دیوی پشتەوەی بۆ درویت دەبێت، وەك وێنەی (2). ئەمەش ئاسانکارییەکە بۆ چەمانەوەو گۆڕانکاریکردن لەشێوەکەیدا، بەشێوازێکی نەرمو نوشتانەوەیەکی دیجیتاڵی.

پاشان لەبەشی گۆڕانکارییەکاندا کلیکی فەرمانی (Axis) دەکەین، کە بەهۆیەوە دەتوانین قەبارەی کونی ناو ئەو ویلە گەورەو بچوك پێبکەین، بەهۆی ماوسەکەمانەوە ئەگەر بمانەوێت دیقەی ئەو ویلە سافتر بکەین، ئەوا هەڵدەستین بەزیادکردنی نرخی (Segments).

پاشان شێوەی دووەم دیاریدەکەینو لەگۆڕانکارییەکاندا فەرمانی (Extrude) هەڵدەبژێرینو نرخەکانی فەرمانی (Amount) دەگۆڕین بۆ (100)، وە (Segments) دەگۆڕین بۆ (10)، پاشان هەر لەبەشی گۆڕانکارییەکاندا فەرمانی (Taper) هەڵدەبژێرین، پاشان نرخەمانی هەردوو فەرمانی (Amount) دەگۆڕین بۆ (10)، وە (Curve) دەگۆڕین بۆ (-2.5).

پاشان کلیکی ئایکۆنی لەبەرگرتنەوەی مەرجدار دەکەین، کە بەشێوەیەکی خۆیی هەڵدەستێت بەلەبەرگرتنەوەی تەنی دیاریکراو، بەپێی ئەندازەو پۆوتانی ئەو تەنە، بەشێوەیەکی خۆییو دووبارەکردنەوەی تەنەکە بەپێی مەبەست. لەڕاستیدا بەرنامەی ماکس زۆر ئاسانکاری تێداکراوە، بۆ پێیکەوەنانو لێکدانەوە

پاشـــان کلیکـــی دەستە ڕاست لەســەر تەنی دووهەم دەکـەین و فـەرمانی (Convert To) هــــەڵدەبژێرین پاشان لالیستەیەکمان بۆ دەکرێتـەوە، تیـایدا فەرمانی (Convert To Editable Mesh)هەڵدەبژێرین.

پاشان لەبەشی (Edit Geometry) کلیکـی فـەرمانی (Attach List) دەکـەین، پاشـان لالیستەیەك دەکرێتـەوە، ئێمـەش لـەناویدا هـەموو پارچـەکانی شـێوەی دووهــــەم دیاریدەکەین و کلیکی (Attach) دەکەین، پاشان دەچینەوە ناو بەشی دروستکەری تەنەکان و لەوێدا دەچینە ناو بەشی (Compound Object) لــەوێدا فـــەرمانی (Boolean) هەڵدەبژێرین و دەچینە بەشی دەستبەسەراگرتنەکان.

پاشان لەبەشی (Parameters)دا فـەرمانی (Subtraction (B-A)) هەڵدەبژێرین. پاشان کلیکی دوگمەی (Pick Operant B) دەکەین. پاشان دەچین کلیك لەشەر شێوەی یەکـەم دەکـەین. دەبینـین شـێوەی یەکـەم و شێوەی دووهـەم بەیەکـەوە دەلکێـن و بەهــەردووکیان ویلێــك پێکدەهێنــن. هــەروەك لەوێنەکـــەدا ڕوونکراوەتەوە.

چۆنێتی بەکارهێنانی ڤیژوەڵ بەیسکی ئێکسس

Microsoft Visual Basic Database Access XP

شوان باغڵەمە

بەشی سێهەم

سەرەتا/

لەبەشەکانی دیدا کورتە باسێکی کۆدەکانی ڤیژوەڵ بەیسکی ئێکسسی ئێکس پی-مان کرد، بەهیوام جێگەی سوودبێت هەموو، لایەك. پێم باش بوو، لەم زنجیرەیەدا بەشێکی نوێ بنووسم و تیشکێکی کەم بخەمە سەر ئەم پرۆگرامە.

وانەی یەکەم

ئەگەر بمانەوێت بەهێزی کۆدێکی تایبەتەوە زەمینەی فۆرمێك رەنگ بکەین...ئەوا فۆرمێکی تایبەت دروست دەکەین، بۆ نموونە ناوی ئەو فۆرمە دەنێین (Form1) پاشان (Label)ێك دروست دەکەین، کە بەشێوەیەکی خۆیی ناوی (Label0) وەردەگرێ، لێرەدا دەتوانین نووسراوێك لەناو ئەو لەیبڵەدا بنووسین، هەروەك لەوێنەکەدا روونکراوەتەوە، وە دەشتوانرێت بەبەتاڵی واتە، بەبێ هیچ نووسراوێك بەجێ بهێڵدرێت. پاشان ئەو فۆرمە زەخیرە دەکەین بەو ناوەی سەرەوەو (Close)ی دەکەین.

هەڵدەستین بەدروستکردنی (5) دوگمە لەفۆرمێکی نوێدا، پاشان ئەو فۆرمەش زەخیرە دەکەین بەناوی (Form2)، پاشان هەڵدەستین بەهێنانە ناوەوەی (Form1) بۆ ناو (Form2) بەهۆی ئایکۆنی (sunform/subreport)ەوە پاشان لە(Fomr2) دا دەتوانیت ناوی ئەو دوگمانەش یەکە بەیەکە بگۆڕین بۆ ناوی مەبەست، هەروەك روونکراوەتەوە، پاشان هەڵدەستین بەدانانی فەرمانەکان بۆ هەریەکێك لەو دوگمانە بەم شێوەیەی لای خوارەوە.

کلیکی دەستە راست لەسەر دوگمەی یەکەم دەکەین کەناوی (Shyn-Spy)ەو فەرمانی (Properties) هەڵدەبژێرین، پاشان لەبۆکسی پرۆپێرتیسدا دەچینە ناو (Page)ی (Event)ەوە لەوێشەوە دەچینە سەر فەرمانی (On Click) لەبەرامبەریدا کلیك لەسەر ئایکۆنی دانانی فەرمانەکان لەناو بەشی ڤیژوەڵ بەیسکی ئێکسسی ئێکس پێ دەکەین.

لەپاش چوونە ناو بەشی فەرمانەوە هەڵدەستین بەنووسینەوەی کۆدەکان، کە بەشێوەیەکی خۆیی رەنگی زەمینەی ئەو فۆرمەمان بۆ بگۆڕێت کە مەبەستمانەو کاری لەسەر دەکەین.

```
Me![Form1].Form![Label0].ForeColor = 65535 'lt green
Me![Form1].Form![Label0].BackColor = 0  'lt gray
```

لێرەدا هەڵدەستین بەشیکارکردنی ئەو کۆدانە بەم شێوەیە:

(Me!) لێرەدا بەواتای ئەو فۆرمەدێت کەدەمانەوێت رەنگی زەمینەکەی بگۆڕین واتە (Form1).

([Form1]) ئەم پاشکۆیە بەستراوە بەکۆدی (Me!)ەوە.

(.) بەواتای کۆتاییهاتنی پاشکۆی یەکەم دێت کە سەر بە(Form1)ە.

(Form!) لێرەدا بەواتای ئەو فۆرمە دێت کەلەیبڵەکەی تێدایە، بێگومان هەر (Form1) دەکاتەوە.

([Label0]) ناوی ئەو لەیبڵەیە کە لە(Form1)دا دروستمان کردووە.

(.)بەواتای کۆتاییهاتنی پاشکۆی دووەم دێت.

(ForeColor) ئەمە کۆدی سەرەکی گۆڕینی رەنگی زەمینەی ئەو فۆرمەیە کەکاری لەسەر دەکەین.

(=) بەهۆی ئەم هێمایەوە هەڵدەستین بەبەستنەوەی نرخی ئەو کۆدە بەژمارەی ئەو رەنگەی کە لەخوارەوە شیدەکەینەوە.

(65535 'lt green) بەهۆی ئەم ژمارەیەوە رەنگی مەبەستمان چنگ دەکەوێت بۆ زەمینەکەمان.

بەم شێوازە لەکاتی (Run) کردندا دەتوانین رەنگی زەمینەی (Form)ەکەمان بگۆڕین بۆ ئەو رەنگەی کەژمارەکەی لەبەشی فەرمانی ڤیژوەڵ بەیسکی ئێکسسی ئێکس پیدا نووسراوە. دەبێت ئەوە بزانین کە هەر رەنگێك ژمارەیەکی تایبەتی هەیە، وە زۆرینەی ئەو ژمارانەمان لەژمایەرەکی پێشووی زانستی سەردەم-دا باس کردووە.

وانەی دووهەم

ئەگەر بمانەوێت بەهۆی کۆدێکی تایبەتەوە، لالیستەکان، یاخود لیستی مینیۆ-کان بۆ فەرمانەکان دروست بکەین، ئەوا هەڵدەستین بەجێبەجێ کردنی ئەم خاڵانەی لای خوارەوە، زۆر بەشێوازێکی ورد.

1:- فۆرمێکی نوێ دروست دەکەین، گریمان ناوی (Form1)ە. پاشان لەبەشی (Design)دا چەند لیستو لالیستەمان دەوێت، بەشێوازی (Label) دروستیان دەکەین. واتە بۆ هەر مینیۆو

لالیستەیەك لەیبلێکی تایبەتی بۆ دروست دەکەین.

2:– دەبێت رەنگی زەمینەی لەیبلّو فۆڕمەکە یەك ژمارە بێت. (یەك رەنگ). بۆ نموونە (سپی).

3:– دەبێت لەیبلّەکان بەهیچ جۆرێك (چوارچێوە)یان نەبێت، واتە (none).

4:– نابێت هیچ جۆرە (Effect)ێك لەسەر هیچ کام لەلەیبلّەکان هەبێت.

بۆ هەر یەکێك لەلەیبلّەکان کلیکی دەستە ڕاستیان لەسەر دەکەینو دەچینە بەشی دانانی فەرمانەکان، بەهۆی هەلبژاردەی (Event)ەوە لەناو بۆکسی (Properties)دا. پاشان بۆ هەر یەکێك لەلەیبلّەکان کۆدو ناوی تەواوی ئەو فەرمانەو ئەو لەیبلّە پێناسە دەکەین کە هەلدەستێت بەجێبەجێ کردنی ئەو کارەی کە پێی دەدەین، بەم شێوازەی لای خوارەوە.

```
Label1.Caption = "Baglama"
Label1.BorderStyle = 1
Label1.BorderWidth = 1
Label1.BorderColor = 0
Label2.Caption = "Dywan"
Label2.BorderStyle = 2
Label2.BorderWidt h = 2
Label2.BorderColor = 0
Label3.Caption = "Core"
Label3.BorderStyle = 3
Label3.BorderWidth = 1
Label3.BorderColor = 0
Label4.Caption = "Bzoq"
Label4.BorderStyle = 4
Label4.BorderWidth = 1
Label4.BorderColor = 0
Label5.Caption = "Meydan"
Label5.BorderStyle = 5
Label5.BorderWidth = 1
Label5.BorderColor = 0
```

بۆ نموونە هەڵدەستین بەدروستکردنی مینیۆیەك کە کاتێك ماوسەکەی دەبەینە سەر ئەوا بەشێوەیەکی راستەوخۆ هەموو جۆرەکانی ئامێری ساز–مان بۆ پێبناسێنێت. وەك (باغڵەمە، دیوان، جۆرە، بزوق، مەیدان). وە لەهەمان کاتدا مینیۆمیەکی دی دروست دەکەین کەهەموو جۆرەکانی ئامێری سایزەر (KORG)مان پێبناسێنێت. وەك (ترینیتی، تریتۆن)، بەهەمان شێوە چۆن فەرمانەکانمان بۆ لەیبڵی (Saz) دانا، ئەوهاش بۆ لەیبڵی (KORG) دادەنێین و لەبەشی فەرماندا دەنووسین:

```
Label6.Caption = "Trinity"
Label6.BorderStyle = 6
Label6.BorderWidth = 2
Label6.BorderColor = 0
Label7.Caption = "Triton"
Label7.BorderStyle = 7
Label7.BorderWidth = 1
Label7.BorderColor = 0
```

لێرەدا هەڵدەستین بەشیکارکردنی کۆدەکان...

(Label?): ناوی ئەو لەیبڵەیە کە فەرمانەکەی پێدراوە.

(.) کۆتاییهێنانە بەناوی ئەو لەیبڵە.

(Caption) کۆدێکی تایبەتە بەلەیبڵ کە هەڵدەستێت بەجێبەجێ کردنی هەندێ فەرمان بەسەر ئەو لەیبڵەدا.

(=) بەستنەوەی نرخی ئەو کۆدەیە بەو لەیبڵەوە.

(" ? ") لێرەدا ئەو وشەیە دەنووسین کە دەیێتە پێناساندنی ئەو لەیبڵە هەروەك یەکێك لەجۆرەکانی ئامێری ساز.

(BorderStyle) بەهۆی ئەم کۆدەوە هەڵدەستین بەدەستبەسەراگرتنی جۆری ئەو چوارچێوەیەی کە ئەو لەیبڵە هەیەتی.

(6) نرخی کۆدی (BorderStyle) دیاریدەکات.

(BorderWidth) بەهۆی ئەم کۆدەوە هەڵدەستین بەدەستبەسەراگرتنی جۆری ئەو ئیفێکتەی کە بەچوارچێوەی ئەو لەیبڵە دەبەخشرێ.

(1) نرخی کۆدی (BorderWidth) دیاریدەکات.

(BorderColor) بەهۆی ئەم کۆدەوە دەست بەسەر رەنگی چوراچێوەی ئەو لەیبڵە دەگرین.

(0) نرخی کۆدی (BorderColor) دیاریدەکات.

وانەی سێهەم

ئەگەر بمانەوێت بەهۆی کۆدێکی تایبەتەوە هەستین بەگۆڕینی رەنگی نووسراوەکانی ناو فۆڕمێك ئەوا بەم شێوەیەی لای خوارەوە هەنگاوەکان دەنێین:–

1:– فۆڕمێك دروست دەکەین و بەناوێکەوە زەخیرەی دەکەین بۆ نموونە (Form1).

2:– چەند رەنگمان بوێت ئەوەندە لەیبڵ دروست دەکەین و لەسەر یەکیان دادەنێین.

3:– درێژی و پانی لەیبڵەکان باوەك یەك بن.

4:– لەیبڵەکان واریز بکرێن کەبەیەك لەیبڵ پێشانبدرێن.

5:– چەند لەیبڵمان هەبێت ئەوەندە (Check Box) دروست دەکەین.

6:– هەر لەیبڵێك رەنگێکی مەبەستی بۆ دادەنێین.

پاشان لەبەشی فەرمانی هەر چێك بۆکسێکدا ئەم فەرمانانە دەنووسین:–

```
Label8.Caption = " "
Label9.Caption = " "
Label10.Caption = " "
```

```
Label11.Caption = " "
Label12.Caption = " "
Label13.Caption = " "
Label14.Caption = " "
Label15.Caption = "ShwanBaglama Design Database"
```

دەبێت ئەوە بزانین بۆ کەهەر چێك بۆکسێك دەبەستینەوە بەلەیبلێکەوە، واتە هەر جارەو کابشنی ("ShwanBaglama Design Database") دەدەین بەلەیبلێك، لەبەرئەوەی هەر لەیبڵەو رەنگێکی تایبەتی هەیە، ئەوا بەشێوەیەکی خۆیی لەکاتی (Run)کردندا ئەو کابشنە هەرجارەو بەرەنگێکی تایبەت پێشان دەدرێت چونکە لەسەرەتادا ئێمە هەر لەیبڵەو رەنگێکی تایبەتیمان پێداو لەهەمان کاتیشدا کابشنی هەموو لەیبڵەکانی دی سفر دەکاتەوە (" ").

وانەی چوارهەم

ئەگەر بمانەوێ بەهۆی کۆدێکی تایبەتەوە (Password) بخەینە سەر فۆرمێك لەکاتی کردنەوەدا:-
سەرەتا فۆرمێکی نوێ بەناوێکەوە (Form1) زەخیرە دەکەین، پاشان لەبەشی دانانی فەرمانەکاندا ئەم کۆدانە دەنووسینەوە وەك خۆی:-

```
Dim x As Integer
Dim password As String
For x = 1 To 9999
Password = InputBox("Please now enter the password")
If password = "Shwana" Then
Exit For
Else
MsgBox "Hi...Illegal password! Please type the security again"
End If
Next
```

ئەوا لەکاتی (Run)کردندا بەشێوەیەکی خۆیی بۆکسێك دەکرێتەوەو داوای وشەی نهێنیمان لێ دەکات بۆ کردنەوەی ئەو فۆرمە، گەر بێتو ئەو وشەیە هەڵەبێت ئەوا بەهیچ جۆرێك ئەو فۆرمە (Open) نابێتو بەهۆی بۆکسێکیشەوە ئاگادارمان دەکاتەوە کە ئەو وشە نهێنییە هەڵەیە . وە بەهیچ جۆرێك (کەپیتاڵ، سمۆڵ) لەپیتە ئینگلیزییەکاندا نابێتە کێشە بۆ کردنەوەی ئەو فۆرمە.

پرسیار و وەڵام لەسەر سێکس

1-ئایا جگەرەکێشان کاریگەری لەسەر دابەزینی توانای سێکسی هەیە؟

-3 هۆکاری سەرەکی کاریگەرییان لەسەر دابەزینی سێکس بە پلەی یەکەم هەیە:

یەکەمیان: بوونی چەوری زۆر کە بە شێوەی کۆلیسترۆڵ لە ناوپۆشی لولە خوێنەکاندا دەنیشێت و دەبێتە هۆی تەسک کردنەوەی لولەکانی خوێن.

دووەمیان: نەخۆشی شەکرە کە کاریگەرییەکی زۆری لە سەر دابەزینی هێزی سێکسی هەیە.

سێیەم: جگەرەکێشان بە هۆی ئەوەی مادەی نیکۆتین دیواری خوێنبەرەکان رەق دەکات بە تایبەتیش لەگەڵ کۆلیسترۆڵدا، و نایەڵن بە باشی لولە خوێنەکان کرژو خاو ببنەوەو ئەمانەش دەبنە هۆی ئەوەی کە بە باشی خوێن نەچێت بۆ تەنە ئیسفەنجییەکان لە چۆکداو پڕنەبن لە خوێن و بەوەش کرداری رەپبوون روونادات و لە ئەنجامدا پەککەوتن روودەدات.

2-لە کاتی ڕژاندندا ئەگەر تۆواو بوەستێنرێت باشە؟

-لەکاتی ڕژاندا شلەی تۆواوە زۆر بە خێرایی دەردەپەڕێت، ئەگەر وەستێنرا ناگەڕێتەوە بۆ دواوە، بەڵکو پەنگدەخواتەوە، لە پاشدا دەچێتە میزەڵدانەوەو لەرێوە لەگەڵ میزدا دێتە خوارەوە، واتە ئەگەر مەبەستت لەوەبێت کە سود لەو تۆواوە وەربگریت و لە کیس نەچێت ئەوە هەڵەیەکی گەورەیە، چونکە جگە لەوەی کە ناگەڕێتەوە بەڵکو لەوانەیە ببێتە هۆی پچڕاندنی لولەی خوێن و زیانێکی زۆر بگەیەنێت، ئەمە سەرەڕای ئەوەی بەردەوام بوون لە سەر ئەو ڕێگایە ڕەنگە ببێتە هۆکارێك بۆ پەککەوتنی سێکسی.

پ3-چاو قاوە چ کاریگەرییەکیان لە سەر سێکس هەیە!

-چار قاوە دوو مادەی وریاکەرەوەن، لەو کەسانەدا کە زۆر هەروژاندنی سێکسیان هەیە، وا باشە زۆر نەیانخۆنەوە، بەڵکو هەوڵ بدەن میوەی وەکو کاهو، کەلەرم سێو زۆر بخۆن، سەرەڕای ئەوەی چای گوڵە بەیبون و ڕازیانە بەکاربهێنن. بەڵام

لەوانەی کە هەروژاندنی سێکسیان کەمە، چاوو قاوە زیانیان نیەو ڕەنگە لەم لایەنەوە سودیان هەبێت.

پ4-دەڵێن ئەوانەی لە منداڵیدا گونیان لە دەستداوە کۆستە دەردەچن؟

-ئەوە ڕاستە، چونکە هۆرمۆنی نێر (تێستۆستیرۆن) لە نێوانە خانەکانی لایدگەوە دەردەچێت کە لە گوندان ئەم هۆرمۆنە کاردەکاتە سەر دەرخستنی سیفەتە دووەمیەکانی نێر وەك دەنگ گڕی، دەرکەوتنی ڕیشو سمێڵ، ئارەزوی توخمی مێ هتد.. لەبەرئەوە، ئەوانەی گونیان زیانی پێگەیشتووەو یا لە دەستیان داوە بەزۆری ئەم هۆرمۆنەیان نابێت، بۆیە نیشانە سەرەکییەکانی نێریان تێدا دەرناکەوێت.

پ5/لەکاتی سکپڕیدا دەتوانرێت سێکس کردن بەردەوام بێت؟

-مانگی یەکەمی سکەکە، لەبەرئەوەی ئەگەری لەبارچوون هەیە، وا باشە هەر کەزانرا سك هەیە سێکسکردن زۆر کەم بکرێتەوە بە تایبەتی لەو ژنانەدا کە بە ئاسانی دەگەنە ئۆرگازم (لوتکەی چێژ) چونکە زۆرجار ئەو لەرزینە دەبێتە هۆی لەبارچوون.

هەروەها پزیشکی نوی ئامۆژگاری ئەوەش دەکەن کە لە سێ هەفتەی دوایدا سێکس بە تەواوی بوەستێنرێت بۆ ئەوەی ژنەکە نەکەوێتە سەر ژان کە هێشتا منداڵەکە سێ هەفتەی تەواوی ماوە، یا تووشی خوێن بەربوون نەبێت.

دەربارەی ئەوەش کە تووشی میکرۆب و هەوکردن نەبێت، ئەوە ڕاستی تێدایە، بەڵام ئەمڕۆ بەهۆی بوونی دژە زیندە (ئەنتی بایوتیك)ەوە ئەم کێشەیە چارەسەرکراوە.

پ6/ئایا چێژوەرنەگرتن بەهۆی فراوانی زێوە ڕاستە؟

-تا ڕادەیەکی زۆر کاریگەری هەیە، ئەو ژنانەی لە تەمەندان، یا ئەوانەی ژمارەیەکی زۆر منداڵیان بوە، زێیان فراوان تر دەبێت لە ئاسایی، چونکە بەشێکی زۆر لە چێژی پیاو، بەهۆی لێکخشاندن و بەرکەوتنی لیچ و دیوارە ماسولکەییەکانی زێوە دەبێت، لەکاتی فراوانی زۆردا ئەم کاریگەرییە زۆر کەم دەبێتەوە، بۆیە پزیشکی تایبەت دەتوانێت چەند جۆرێك وەرزش بۆ ئەو ژنە دیاری بکات کە دەبێتە هۆی توندکردنەوەی ماسولکەکانی ناو زێی و تەسك کردنەوەی، سەرەڕای ئەوەی بەکارهێنانی ئاو پێش جووت بوون یارمەتی کرژبوونی ماسولکەکان دەدات زێ تەسك دەبێتەوە، لەدوا چارەیشدا نەشتەرگەری جوانکاری یاریدەدەرێکی باشە لەم لایەنەوە.

پ7/بۆچی هەندێك ژن وەڵامدانەوەی سێکسیان کەمە؟

-گەلێك هۆکار کاریگەری لەم بوارەدا هەیە، لەوانە ئەو ڕایە هەڵەیەی کە کاری سێکسی ژن و مێرد بە تاوان دادەنێت بە تایبەتی ئەوانەی لە خێزانێکی زۆر پارێزگاردا گەورەبوون و هەر لە منداڵیەوە نزیك بوونەوە لە باسی سێکس لایان کراوەتە تاوانێکی گەورە، کە گەورەش دەبن، (بە تایبەتی لە ژندا) ئەو ڕەگەیان تێدادەمێنێتەوەو ناتوانن بە ئارەزووی تەواوی خۆیان کارەسێکسیە کە لەگەڵ هاوسەرەکەیاندا ئەنجام بدەن و ساردییەکی دیارییان تێدا دەردەکەوێت.

سەرەڕای ئەوەی هۆکاری نەبوونی کێشەی خێزانی تیایاندا، نەگونجاندنی تەواو، دووربوونی دەروونی و لە یەکتری نەگەیشتن، بوونی ئاژاوە و بەربەرەکانی، سەرەڕای پرکاری ڕۆژانەی ژن و هیلاك بوونی بەتایبەتی لە کاری دەرەوەو ناوەوەی ماڵ و پەروەردەکرنی منداڵ هتد.. هەریەکەیان کاریگەری زۆری لەم لایەنەوە هەیە لە سەرو هەموشیانەوە، خۆپەرستی هەندێك لە پیاوان کە تەنها تێرکردنی ئارەزووەکانی خۆیان مەبەستەو بایەخ یە ئارەزوو حەزەکانی ژن نادەن.

پ8/بۆچی هەندێك ژن لەکاتی جوتبووندا زێیان تەڕنابێت؟

-تەڕبوونی زێ، بەهۆی ڕژاندنی دەردراوەکانی ڕژێنێکەوەیە کە پێی دەڵێن ڕژێنی بارسۆلین و کاتێك ژن ئارەزووی لەکارە سێکسیەکە دەبێت ئەو ڕژێنە دەست دەکات بە ڕژاندنی لینجە مادەیەك کە زێ تەڕدەکات و لینجی دەکات و بەوەش کارەسێکسیەکە ئاسان دەبێت و نابێتە هۆی ئازار بۆی و چێژێکی تایبەتیش بە پیاو دەبەخشێت، ڕژاندنی ئەم ڕژێنەش بەهۆی بوونی هۆرمۆنی ئیسترۆجینەوە دەبێت کە لە هێلکەدانەوە دەڕژێت.

ژن کە دەگاتە تەمەنی نائومێدی ئەم هۆرمۆنەی زۆرکەم دەبێتەوە، یا نایمێنێت لەبەر ئەوە وشکی چرچی و داکەوتن بە کۆئەندامی زاوزێیەوە دیاردەبێت، ئەوە هۆکاری یەکەمی

بارەکەیە، هەندێك جاری دیش، وەڵام نەدانەوەی تەواوی کارە سێکسیەکە لای ژن ئەو کارە دروست دەکات.

چارەسەری ئەم بارە لە ڕێگای وەرگرتنی ئێسترۆجینەوە بە دەرزی دەبێت، بەڵام لە ژێر چاودێری پزیشکی پسپۆڕدا چونکە زۆرجار زیانی زۆرترە لەسود و ڕێنگە ببێتە هۆی پەیدا کردنی تورەکە، یا وەرەمی ریشاڵی ...هتد...

10-ئایا بەبێ جووت بوون لەگەڵ کوڕدا کچ سکی پڕدەبێت؟ بەڵێ، کچ لە دوای باڵق بوونەوە ئەگەر یاری لەگەڵ کوڕدا کرد و تۆواوی کوڕەکە لەنزیك زێ یان بەسەر جلسی ناوەوەی کچەکەدا لەو نارچەیەدا ڕژا، ئەگەری چوونە ژوورەوەی تۆو بۆ ناو زێ زۆرە، هەروەها کاری سێکسی نێوان کچ و کوڕ بەپێوە، لەگەڵ نەچوونە ژوورەوەی چوکیشدا ئەو ئەگەرە دروست دەکات ئەگەر تۆواو بەسەر ئەو نارچەیەدا ڕژا.

11-کاتێك کچێك دەڵێت دواکەوتوم مەبەستی چییە؟

-مەبەستی ئەوەیە لە سوڕی مانگانەکەی خۆی دوا کەوتوەو و چەند ڕۆژێك بەسەر کاتی کەوتنە سەرخوێنی مانگانەیدا تێپەڕیوەو هێشتا نەکەوتۆتە سەرخوێن، لە کچی تازە پێ گەیشتودا کە هێشتا سوڕی مانگانە بە تەواوی جێگیر نەبوە، ئەمە کارێکی ئاساییە، بەڵام لە دواتردا هەندێك جار بەپێی گۆڕانی وەرز و ئاوهەوا گۆڕانێکی چەند ڕۆژە ڕوودەدات، بەڵام ئەگەر کارو یاری سێکسی کردبێت، ئەمە نیشانەیەکی باش نیە واچاکە پێش تێپەڕبوونی 10 ڕۆژ بەسەر دوا کەوتنەکەیدا سەردانی پزیشك بکات.

12-مەبەست لە هەستی سێکسی چییە؟

-ئەمە هەستێکی سروشتیە لە هەموو مرۆڤێکدا هەیە پاش ئەوەی نزیك دەبێتەوە لە تەمەنی باڵق بوون و ئەم هەستە تیایاندا بەردەوام دەبێت تا نزیك کۆتایی ژیان. کە تیایدا هەریەك لەو دوو توخمە ئارەزوی ئەوی دی دەکات، ئەمەش بۆ بەردەوامی ژیان و نوێ بوونەوەیە. لە کاتی ئەو هەستەدا بەقوڵی لەش گەرم دا دەگەڕێت، دەوروژێت، حەز لە کاری سێکسی دەکات، هەر ئەمەشە زۆر جار پەنا دەبەنەبەر دەستەپەڕ، ئەمەش لە ئەنجامی پێ گەیشتنی هۆرمۆنی توخمە کە لە نێردا بریتیە لە تێستۆستیرۆن و لەمێش دا (ئێستروجین).

12-کاری سێکسی ژن و پیاو چەند دەخایەنێت؟

-ئەمە لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت هەندێك کەس زۆر زوو تووشی هەڵچون و وروژاندن دەبن و لە

ئەنجامدا بەپەلە کارە سێکسیەکە تەواو دەکەن، لە هەندێك کەسی دیدا کارەکە زۆرتری پێ دەچێت، بەڵام بەزۆری لە نێردا گەیشتنە ئۆرگازم (لوتکەی چێژ)خێراترە وەك لە مێ، کە زۆرجار مێ دوا دەکەوێت، ئەوەش پێویستی بەوەیە نێرەکە بەو حاڵەتەوە بەجێی نەهێڵێت بەڵکو بەردەوام بێت تا ئەویش دەگاتە ئۆرگازم.

هەرچۆنێك بێت کاتەکە بەندە بەشێوەو بارو دۆخی ئەوکاتە و هەستیان بەرامبەر بەیەك و ئارەزوی تەواویان بۆ کارەکە.

لە ژن و مێردا پاش ماوەیەك کە لە یەکتری شارەزا دەبن دەتوانن بەرێگای تایبەتی خۆیان ئۆرگازم دوابخەن، و کارە سێکسیەکە درێژە پێ بدەن.

13-ئایا کاری سێکسی هیچ دەنگ و هاوارێکی تێدایە؟

-هەندێك کەس (ژن یا پیاو) لەکاتی سێکس کردندا هەندێك ووشە لەبەر خۆیەوە دەڵێت کە دەربڕینی وروژاندن و هەستیەتی بەرامبەر بەوی دی یا بۆ کارەکە و چێژ وەرگرتنی، ئەمەش دەکەوێتە سەر ئەوەی تا چەند وەڵامدانەوەی جەستەیی و ڕۆحیان بۆ یەکترو بۆ ئارەزوەکەیان لەوکاتەدا هەیە، لە زۆربەی کاتدا ئەو وشانە هەستی لاکەی دیش دەوروژێنێت و چێژێکی زیاتر بەکارەکە دەدات و زۆرتر ئارەزوویان زیاد دەکات.

14-لە ژن و مێردا چەند جار کاری سێکسی دەکرێت؟

-ئەوە بەندە بە توانای سێکسی پیاوەکە و بارودۆخی ماڵەکەو شوێن و حەز و ئارەزوی هەردوکیانەوە، لە زۆربەی

ژن و مێردی تازەدا هەموو ڕۆژێك دەبێت و ڕەنگە زیاتریش بێت، بەڵام لە دواتردا وردە وردە کەمتر دەبێتەوە، بۆ چەند جارێك لە هەفتەیەکدا،و ڕەنگە بگاتە ئەوەش کە لە مانگێکدا جارێك ڕوبدات.

15-ئەو تەراییەی لەزێی ژندا هەیە چ کارێکی هەیە؟

-ئەوە لینجە مادەیەکە ڕژێنەکانی پارسۆلین دەیڕژێن یارمەتی تەڕکردن و لینجکردنی ناو زێ دەدات بۆ ئەوەی لەکاتی جووتبوونەکەدا ئازار بەمێرکە نەگات، بۆیە واباشە پیاو یەکسەر بەجووت بوون دەست پێ نەکات و ئامادەباشییەك لە ژنەکەدا دروست بکات، لە ڕێگای یاریی و ماچکردنەوە بۆ ئەوەی ئەو لینجاوە بڕژێت تا ئازار نەگەیەنێتە ژنەکە و هەوکردن پەیدا نەبێت، کە لە وانەیە ئەگەر وانەبوو سارنییەکی بەرامبەر کارەکە تیادا دروست بکات.

16-مەبەست لە ئۆرگازم (یا لوتکەی چێژ) چییە؟

-لەکاتی جووتبوون و سێکس کردندا، پیاو و ژن، وردە وردە یا پلە پلە تا دێت هەستی چێژ وەرگرتن و خۆشی بینین لە کارە سێکسیەکەیان لەلا زیاد دەبێت، تا دەگاتە لوتکەیەك Climax کە ئیتر لەوکاتەدا پیاوەکە تۆواوەکەی دەڕژێت بەهۆی چەند هەڵدانێکەوە چوکی وردە وردە بەرەو نیشانەوە دەڕوات و خاوبوونەوەیەکی تەواو لە جەستەیدا ڕوودەدات و توانای سێکسیەکەی دادەبەزێت و ناتوانێت بەردەوام بێت.

لە ژنیشدا بەهەمان شێوە، چێژ وەرگرتنەکە دەگاتە ئەو پەڕی و ڕژێنەکان بەتەواوی ڕژاوی خۆیان دەڕێژن و مێتکە دەگاتە ئەوپەڕی ڕەپبوون و ڕەق بوون و ناو زێ بە تەواوی هەستدار دەبێت و لە زۆربەی کاتدا چەند شەپۆلێکی لەرز دای دەگرێت و ڕەنگە لەبەر خۆیەوە هەندێك وشەی خۆشی دەپەڕێنێت، دوای ئەوە ئیتر دەنیشێتەوە و توانای سێکسی کردنەکەی نامێنێت. لەوکاتانەدا ڕەنگە هەستی پیاو ژن ئەوەندە بەهێزبێت کە هیچیان توانای بیستن، یا گوێ گرتن یا ئاگابونیان بە تەواوی نەمێنێت، ئەمەش لەوانەیە چەند چرکەیەك بخایەنێت هەندێك ژن توانای ئەوەی هەیە کە لە وکاتەدا و لەسەر یەك بۆ چەند جارێك بگاتە ئۆرگازم بەدوای یەکتریدا ئەوەش بەندە بە ئارەزوو توانای جەستەیەوە.

بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن یادەوەری لاواز دەکات!

لەگەڵ ئەوەی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لە خوێنبەرەکاندا کاریگەری بۆ زۆربوونی مەترسییەکانی دوچاربوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و سەکتەی دەماخ هەیە، لەهەمان کاتدا لە خراپ بوونی ئەو یادەوەرییەی زۆرکەس لەگەڵ چوونە نێو تەمەنەوە پەیوەستیەوە دەناڵێنن، ڕۆڵ دەگێڕێت. ژمارەیەك توێژینەوە دەریانخستووە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بەشە زۆر چالاکەکانی مێشك وێران دەکات و ئەگەر بەبێ چارەسەر مایەوە، ئەوا دەبێتە هۆی شێتی یان خلەفاوی. لەو لێکۆڵینەوەیەشدا کە لە کۆبوونەوەی ساڵانەی کۆمەڵەی (دڵ) ئەمریکی، خرایە ڕوو، دەرکەوت کە گرفتی گەورەتری لێدەکەوێتەوە لە یادەوەری کەم خایەندا، وەك بەزەحمەت کەوتنەوە یادی ناوو ژمارە.

توێژەرەوەکانی زانکۆی (پیتسبیرە)ی ئەمریکی ووتیان: بەرزبونەوەی پەستانی خوێن پیربوونی‌مێشك خێرا دەکات، بەپێی (10) ساڵ، ئەمەش تێبینی ئەو پزیشکانە جێگیرتر دەکات کە دەڵێن ئەوە کەسانەی بەرزە پەستانی خوێنیان لەگەڵدایە، گرفتی لاوازی یادەوەرییان هەیە، چ لە ئاگاداربوونیاندا، یان لەخراپ بەئەنجامدانی تاقیکردنەوەکانی سەرنجدان و یادەوەرییاندا بۆ سەلماندنی بۆچوونەکەیان، توێژەرەوەکان چاودێری حاڵەتی (50) کەس لەوانەی پەستانی خوێنیان سروشتیە و (37) کەس لەوانەی پەستانی خوێنیان بەرز دەبێتەوە، کرد، پاشان بە ئامێری ئاوێنە دەروەی تەکنیکی (پۆزترۆن) کە وێنەی چینەکانی توێکڵ و بەشەکانی مێشك دەگرێت، لە کاتی تاقیکردنەوەی یادەوەرییان لەسەر کۆمپیوتەر، وێنەی مێشکی ئەو کەسانەیان گرت، تێبینیان کرد، توانای یادەوەری ئەوکەسانەی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیان هەیە، کەمتر و خراپتر بوو. وێنە (چینییەکان)ی مێشکیان دەریخست ئەو کەسانە بەدەست لاوازیی ڕۆیشتنی خوێن بۆ بەشەکانی یادەوەری لە مێشکدا دەناڵێنن، بە بەراورد لەگەڵ ساغەکاندا، ئەوەش هۆکاری لاوازبوونی یادەوەرییانە.

پزیشکەکان ڕوونیان کردۆتەوە کە خانەکانی مێشك پێویستیان بە ئۆکسجین و شەکری نێو خوێن هەیە بۆ وەرگرتنی وزەی پێویست. کەسانی ساغ بۆری و دەزوولە خوێنەکانی فراوانتر دەبن و بڕی پێویستی خوێن دەگەیەننە خانەکانی مێشك، بەڵام بۆری دەزوولە خوێنی کەسانی خاوەن پەستان بێگەڵە دەبن و توانای فراوان بوونیان نامێنێت، توانای گەیاندنی بڕی پێویستی خوێن بۆ خانەکانی مێشکیان نابێت، لەبەرئەوەش وزەی پێویستیان بۆ وەگەڕخستنی چالاکییەکان نییە. بەڕای توێژەرەوەکان لاوازیی یادەوەری کەم خایەن لە حاڵەتی سروشتیدا و لەگەڵ پیربووندا خراپتر دەبێت، لە حاڵەتی هەبوونی پەستانیشدا لەوە خراپتر دەبێت. شایانی باسە ساڵانە (10) هەزار ئەمریکی بەهۆی پەستانی بەرزی چارەسەرنەکراوی خوێنەوە، دەمرن.

ڕۆشنا Internet

یادەوەری لە کوێدایە؟

ئاسۆ ئەحمەد

هەموو مرۆڤێک لە ژیانیدا خاوەنی چەندین یادو یادگارییە، هەندێکیان خۆشن و هەندێکیشیان تاڵ و ناخۆش. هەموو کەسێکیش بەش بە حاڵی خۆی لەو چرکە ساتانەدا دەژی کە تیایدا بە بێدەنگی ڕووەو ناخی خۆی ملی ناوەو سەرنج لە یادگارییەکانی دەدات، بە یادە خۆشەکان دڵخۆش دەبێت و هەندێکیش لە نێو یادە تاڵەکانەوە هەڵدەهێنجێت. کەواتە با لێرەدا بپرسین مرۆڤ یادەوەرییەکانی لە کوێدا هەڵدەگرێت؟ شوێن پەنجەکانی ڕابردووی ژیانی و هەموو ڕووداوو ئەزموون و دیمەنەکان کەوتوونە کوێوەو عەماری یادەوەرییەکانیش چۆن دەتوانێت ئەو هەموو فایلانە وەربگرێت و هەڵیانگرێت؟ ئەم پرسیارانە لە کۆنەوە بیری مرۆڤیان سەرقاڵ کردووە، بەڵام ئایا وەڵام دراونەتەوە؟ ئەی ئایا زانستی نوێ لەم بوارەدا توانیویەتی شتێکی پێشکەش بکات؟!

کۆنترین تیۆر بۆ شیکردنەوەی یادەوەری، ئەوەیە کە فەیلەسوفی بەناوبانگ (ئەرستۆ تالیسAristotle) بنەماکانی داناوەو بەتیۆری (شوێن پێ– Trace Theory) دەناسرێت. ئەم تیۆرییە دەڵێت: مێشک عەماری یادەوەرییەکانەو ڕووداوو ئەزموون و دیمەنەکانی ڕۆژانەدەبینرێن چرچ و لۆچی لە مێشکدا دروست دەکەن و بە پارێزراویش لە وێدا دەمێننەوە! بۆ سادەکردنەوەی ئەم گریمانەیە (ئەرستۆ) لە پارچە مۆمێک شێوەیەکی وەک مێشکی دروست کردو بەئامێرێکی وەک دەرزی چەند چرچ و لۆچییەکی-خەتی-درێژو بەرزی لە سەر مێشکە مۆمییەکە کێشا، تاوەکو بیرۆکەکەی بۆ گوێگرەکانی ڕوون بکاتەوە.

The central organ of the nervous system, the brain controls both voluntary and involuntary behavior

بە زمانی ئەمڕۆ، دەتوانین گریمانەکەی ئەرستۆ بە ئامێری (قەوان) بچوێنین، کە چرچ و لۆچییەکانی سەری دەنگی تۆمارکراو هەڵدەگرن،

کاتێك دەرزی ئامێرەکە بەنێو ئەو چرچ و لۆچییانەدا دەڕوات، دەتوانێت دەنگە تۆمارکراوەکە بگەڕێنێتەوەو چەندین جار گوێی لێڕابگیرێت. ئەم تیۆرییە تا ئێستاش لە چاو تیۆرییەکانی دیکەدا ڕەزامەندی لە سەرە. بەڵام چۆن چرچ و لۆچ لە مێشکدا دروست دەبێت؟ ئەی چۆن یادەوەرییەکان لەو چرچ ولۆچییانەدا هەڵدەگیرێن؟ ئەو چرچییانە لە کوێی مێشکدا دروست دەبن؟ کەس نازانێت و وەڵامی ئەم پرسیارانە نییە!

تیۆرییەکەی ئەرستۆ زۆر لایەنی بابەتەکەی شی‌نەکردۆتەوە، بەڵام بۆچی ڕەزامەندی لە سەرەو بە درێژایی سەدان ساڵ وەك شیکردنەوەیەکی گونجاو و شیاو بۆ نهێنی یادەوەری بە زیندوویەتی ماوەتەوە؟ بە پێی چەند دیدێکی دیاریکراوەوە هۆکاری پشت مانەوەی ئەم تیۆرییە؛ هەبوونی چەند بەڵگەیەکە لە واقیعی ژیانداو جەخت لە ڕاستی تیۆرییەکە دەکات، نموونە بۆ ئەوەش: دووچاربوونی مێشك بە گرفت و کەموکورییەکان لە زۆربەی حاڵەتەکاندا دەبێتە هۆی نەمانی یادەوەری. کەواتە مانای ئەوەیە مێشك بریتییە لە عەماری یادەوەری، تەنانەت لە سەلماندنی ڕاستی گریمانەکەدا، شیکردنەوەکان دەڵێن: ئەگەر دووچاربوونەکەی مێشك بووە هۆی نەمان و تەخت بوونی چرچ ولۆچییەکان، ئەوا یادەوەری لە دەست دەچێت، بەڵام ئەگەر کەموکورییەکە کاریگەری بۆ ئەو چرولۆچییانەی مێشك نەبوو، ئەوا کەسی دووچاربوو پارێزگاری لە یادەوەری خۆی دەکات، بەڵگەش ئەوەیە؛ هەموو دووچاربوونێکی مێشك نابێتە هۆی لە دەستدانی یادەوەری. بەڵگەیەکی دیکەشی بۆ ڕاستی تیۆرییەکە، ئاکامی ئەو تۆژینەوانەیە کە لە بارەی چالاکی مێشکی (لە کارەبادراو) لای کەسانی دووچاربوو بە پەرکەم-epilepsy دەرکەوتووە، چونکە کاتێك سەری کەسی پەرکەمدار بەر تەزوویەکی لاوازی کارەبایی دەکەوێت، دواتر ئەو کەسە یادەوەرییەکانی ڕابردووی ژیانی خۆی بەڕوونی دەکەوێتەوە یاد. ئەم ئاکامەش لایەنگری ئەو گریمانە دەکات کە دەڵێت: یادەوەرییەکان لە چرولۆچییەکانی مێشکدا کۆدەبنەوە، بەڵگەش ئەوەیە؛ بە بەرکەوتنی تەزووی کارەبایی ئەو جێگەیانە ئاگاداردەبنەوەو یادەوەرییەکان دەخەنەوە بیر.

گۆڕانی بەنێو یەکداچوونی دەماری

تیۆری پاشماوە تاکە تیۆرییەك نییە کە بۆ لێکدانەوەی ڕوودانی یادەوەری و هەڵگرتنی لە مێشکدا دانراوە، بەڵکو ژمارەیەکی دیکەشی لە تیۆری نوێ بۆ هەمان مەبەست بەدەرکەوتوون، خاڵی هاوبەشی نێوان هەمووشیان ئەوەیە کە باس لە مێشك دەکەن.

پاش ئەرستۆ، فەیلەسوفێکی بەناوبانگی دیکەش تیۆرییەکی جیاوازی بۆ یادەوەری پێشکەش کردووە، ئەویش (ڕینییە دیکارت-1596/1650)ەو لە سەدەی (17)دا و لە شیکردنەوەی یادەوەریدا تیۆری (ئاویی-hydraulic theory) خستەڕوو، کە هەروەها بە تیۆری (شلە جووڵاوەکان) ناسراوەو لە کاتی خۆیدا پێشوازی لێکراوە، بەو پێیەی کە ئاو زیاترین کێشی لەشی زیندوو پێکدەهێنێت، هەروەها بەوپێیەی کە شلەمەنییەکان لە ناو جەستەی زیندوودا لە جووڵەی بەردەوامدان. (ئاو لە کۆی کێشی لەشی کاملی زیندوودا لە نێوان (50-60٪) دەبێت.

تیۆرییەکەی (دیکارت) دەڵێت: کاریگەربوونی مرۆڤ بە هەڵوێستێك یان ئەزموونێك یان دیمەنێك دەبێتە هۆی زیادبوونی چالاکی لە جووڵەی شلەمەنییەکانی نێو خانەکانی مێشکدا، ئەویش لە ڕێگەی چەند کونێکی وردەوە لە دیواری خانەکاندا. جووڵەی ئەو شلەمەنیانە شتێك نییە، لە وەزیاتر کە هەوڵێکی خانەکانی مێشکە بۆ تۆمارکردنی ئەو هەڵوێستە یان ئەو ئەزموونە یان دیمەنە کە لە سەرەتادا خۆی چالاکییەکەی دروست کرد. ڕۆیشتنی شلەمەنییەکان بەنێو خانەکانی مێشکدا، بەهەمان ڕێڕەوی جووڵەیان لە کاتی پرۆسەی تۆمارکردندا، خۆی بەرپرسیارە لە گەڕاندنەوەی (یادکردنەوەی) هەمان ئەو یادەوەرییانە!

ئەم تیۆرییەی (دیکارت) تا ماوەیەکی درێژ خۆی نەگرت. وەك زانراوە شلەمەنییەکان لەوانەش (ئاو) نێوەندێکی شلن و پێکهاتەیەکی کیمیایی جێگیریان هەیە، تەنانەت کاتێك دەچنە نێو چالاکی خانەکانەوە؛ بە مانایەکی دی؛ ئاو هەر بە (ئاویی) دەمێنێتەوەو پێکهاتە کیمیاییەکەی ناگۆڕێت، تەنانەت دوای ئەوەش کە بە نێو خانەکانی مێشکدا تێدەپەڕێت. (دیکارت) لەو بڕوایەدا بوو تۆمارکردنی یادەوەرییەکان لەگەڵ گۆڕانی سروشتی کیمیاییدایەو ئەوەش لە کاریگەری پرۆسەی تۆمارکردنەوە پەیدا دەبێت.

بۆچوونەکەی (دیکارت) ڕێگەی بۆ چەند تیۆرییەکی دیکە خۆش کرد، کە تارادەیەك بیرۆکەی هاوشێوەیان لە خۆگرتووە. وەکو تیۆری (گۆڕانی بە نێویەکداچوونی دەماری یا گەیەنگەدەمارییەکان-Synaptic modification) کە تاوەکو حەفتاکانی سەدەی پێشوو لە گۆڕێدا بوو، ئەم تیۆرییەی (Synapses) کە بریتییە لەو خاڵانەی تیایدا

پەلەدەمارییەکان بەریەکتر دەکەون، دەڵێت: کاریگەرییەکانی ژیانی ڕۆژانە، لە هەڵوێست و ئەزموون و بینینی دیمەنەکان، دەبێتە هۆی ڕوودانی جۆرێك لە گۆڕان لە بە نێویەکداچوونە دەمارییەکان، ئا ئەم گۆڕانەش ئەو هۆکارەیە کە دەکەوێتە پشت توانای یادکردنەوەی یادەوەرییەکان لە کاتی دواتردا. ئەو خاڵەی ئەم تیۆرییەی بە زیندوویەتی هێشتەوە، ئەوەیە: مێشکی مرۆڤ نزیکەی هەزار ملیۆن خانەی دەماریی تێدایە، مانای ئەمەش ئەوەیە کە بە نێویەکداچوونێکی زۆری دەماریی هەن و دەتوانێت لیستی ڕووداوەکان وەربگرێت و هەڵگرێت، بە تایبەتی ئەو بە نێویەکداچوونە دەمارییەی کە لە نێوان زیاتر لە دووخانەدا هەیە لە یەك کاتدا.

لە سەرەتای حەفتاکانداو پاش دۆزینەوەی ترشی ناوکیی (مەبەست ناوکی خانەیە) کە بە(DNA) دەناسرێت و لە خۆیدا پەرلەی بۆماوەیی لە هەموو خانە زیندووەکاندا هەڵدەگرێت. لەم کاتەدا تیۆرییەکی نوێ لە دایك بوو، کە لە سەر وێناکردنێکی لۆژیکی خوازراو دامەزراوە. لە نێو ناوکەکانی خانەی زیندوودا ترشێکی ناوکیی دیکە هەیە کە بە(RNA) دەناسرێت و شانە بە شانی ترشی ناوکیی (DNA) هەیە. توێژینەوە لەم ترشە ناوکییانە دەریخست کە ترشی ناوکیی (DNA) بریتییە لە بنکەی ڕێنمایی و دەرکردنی فرمانەکان بە پێی ئەو پەرلە (شفرە) بۆماوەییەی هەڵیگرتووە، بەڵام ترشی ناوکیی (RNA) ڕۆڵی، گەیەنەرێك دەبینێت کە فرمانەکانی ترشی ئاراستەکراو بۆ بەشەکانی دیکەی خانەی زیندوو دەگوازێتەوە، تاوەکو لە چالاکییە جیاوازەکانیاندا بە گوێرەی فرمانە دەرچووەکان ڕەفتار بنوێنن! لە سەر ئەم بنەمایە (تیۆری ترشی ناوکیی–nucleic acid theory) لە دایك بوو، کە دەڵێت: ترشی (RNA) لە خانەکانی مێشکدا بەرپرسیارە لە تۆمارکردنی یادەوەرییەکان و پرۆسەی تۆمارکردنیش لە ڕێگەی گۆڕانە کیمیاییەکانی پێکهاتەی ئەم ترشەوە دەبێت، ئەم گۆڕانە کیمیاییانە هەمیشەیین، لە بەرئەوە یادەوەرییەکان بە هەڵگیراوی لە خانەکانی مێشکدا دەمێننەوە! ڕەنگە ئەم تیۆرییە لە هەموو تیۆرییەکانی دیکە زیاتر لە ڕاستییەوە نزیك بێت، ئەگەرچی توێژینەوە لە کیمیایی مێشك، بوونی هیچ گەردێکی لە ترشی ناوکیی (RNA)دا نەدۆزییەوە کە سروشتێکی کیمیایی جیاوازی هەبێت لەوەی کە لە خانەکانی دیکەی لەشدا زانراوە، نەبوونی بەڵگەش لەم خاڵەدا بووە هۆی ڕوخانی هەموو تیۆرییەکە.

دیدو بۆچوونی دی

هۆکاری نەبوونی تیۆرییەکی سەلمێنەر–سەلماو لە شیکردنەوەی یادەوەریدا، دەگەڕێتەوە بۆ نەبوونی بەڵگەیەك بۆ سەلماندنی هەریەك لەو تیۆریانەی خراونەتە ڕوو.

چەندین توێژینەوە بە ئەنجام گەیەنران و هەوڵی دۆزینەوەی کلیلی ئەو گرێیە دران، گەرچی ئەو توێژینەوانە مەسەلەکەیان ئاڵۆزتر کرد، وەك کلیلی کردنەوەی گرێیەکەیان نەدۆزییەوە، پەنجە خرایە سەر ئەو خاڵانەی کە تیۆرییەکانی پێشتریان پێڕوخاند، سەرەڕای ئەوانەش چەندین دیدوبۆچوونی دیکە بەدەرکەوتن.

لە یەکێك لەو بۆچوونانەدا، گریمانی ئەوە دەکرێت کە ئامێری تەلەفزیۆن لە مێشکی مرۆڤ دەچێت، وەك دەزانرێت، تەلەفیزیۆن بە هۆی کاری هەموو ئامێرو پێکهاتەکانییەوە دەتوانێت ئەو کەناڵانە وەربگرێت کە لە وێستگە جیاوازەکانەوە پەخش دەکرێن، ئەگەر هەندێك ئامێر یان وایەری تەلەفیزیۆن لابرێت، ئەوا بە ئاسانی ئەوە ناگەیەنێت کە کەموکوڕی لە پێکهاتەکانی ئامێرەکە بۆتە هۆی ئەوەی نەتوانێت بەرنامە پەخش کراوەکان لەسەر هەمان کەناڵ وەربگرێت! ئەوانەی ئەم بۆچوونەیان هەیە دەڵێن: ئەمە لە سەر مێشکی مرۆڤ جێبەجێ دەبێت، بەو مانایەی؛ لە ناوچوونی–نەمانی–بەشێك لە مێشك، ئیدی لە ئەنجامی هەر ڕووداوێکەوە بێت، نابێتە هۆی لە دەستدانی یادەوەری، چونکە لە ناوەڕۆکدا ئەوە ناگەیەنێت کە یادەوەری لە مێشکدا هەڵگیرابوو، بەڵکو مانای ئەوەیە کەموکورییەکە بووە هۆی لاوازکردنی توانای مێشك لە خستنەوە بیری یادەوەرییەکان! بە دەربڕینێکی دی؛ یادەوەری لە مێشکدا نییە، بەڵکو مێشك ئامێرێکە بۆ یادکردنەوەی یادگارییەکان، هەروەك تەلەفیزیۆن کە ئامێرێکە بۆ وەرگرتنی پەخشی کەناڵەکان.

لە توێژینەوەیەکی دیکەدا کە لە سەر مێشکی سەگ بە ئەنجام گەیەنرا بۆ زانینی کاریگەری کەموکوڕی–لەناوچونی–مێشك لە سەر یادەوەری، تیایدا لێکۆڵەرەوەی ئەمریکی (لاشلی–K.S.Lashley) چەند بەشێکی جیاوازی لە مێشکی هەڵکێشا، تاوەکو بزانێت کامیان یادەوەری کۆدەکاتەوە–هەڵدەگرێت، لە ئاکامدا نەیتوانی بیسەلمێنێت یەکێك لەو بەشانەی مێشکی عەماری یادەوەرییە، بەڵکو توانی بڵێت قەبارەی یادەوەری لە دەستچوو یەکسانە بە بەشە هەڵکێشراوەکەی مێشك، واتە تاوەکو قەبارەی شانەی پچڕاو لە مێشکدا زیاتر بێت، لە دەستدانی یادەوەری زیاتر دەبێت، شایانی باسە، هەمان توێژینەوە لەسەر مشك بە ئەنجام گەیەنراو دواتر گەیشتنە هەمان ئاکام!

ئەوانەش کە مێشك بە ئامێری تەلەفزیۆن دەچوێنن، دژ بە ئاکامەکانی چالاکی مێشکی لە کارەباسراو (لای ئەوانەی پەرکەمیان هەیە) دەوەستنەوە، لەو بڕوایەدان زیادکردنی ووزەیەکی کارەبایی لە سەر ئامێرەکە، دەبێتە هۆی دەرکەوتنی شێوەی سەیر لە سەر شاشەی تەلەفزیۆنەکە، ئەو ئاکامە دەستگیر دەکەنەوە کە: شێوە سەیرەکان لە ناو ئامێرەکەدا هەڵنەگیرابوون، بە هەمان شێوەش بەڵێدانی ووزەیەکی کەمی کارەبایی لە مێشك، بەڵگەیەکی تەواو و مۆرکراو نییە لە سەر هەبوونی یادەوەرییەکان لە مێشکدا، تاوەکو یادکردنەوەیان چالاك بکاتەوە!

دوور لە مێشك

ئەگەر مەسەلەکە لەم ئاستەدا بێت، کەواتە یادەوەری لە کوێدایە؟ ئەو گریمانەی ماوەتەوەو هێشتا کەس نەیخستۆتەڕوو، ئەوەیە کە یادەوەری لە مێشکدا نییە، ئەمە بۆچوونی نوێترین تیۆرییە لەم بارەیەوە، کە بە(تیۆری بواری پێکهاتوویی-Theory of Morphogenic Field) دەناسرێت، خاوەنی ئەم تیۆرییە (ڕۆبەرت شیلدریك)ی ئەمریکیە، کە لەم دواییەدا تیۆرییە سەیرەکەی خستەڕوو؛ گریمانی ئەوە دەکات کە گەشەکردن و پەرەسەندنی بوونەوەرە زیندووەکان ناکەوێتە ژێر کاریگەرییەکانی ناوەوەی خۆی، بەڵکو دەکەوێتە ژێر کاریگەرییە دەرەکییەکانەوە، ئەمیش تایبەتە بە هەموو ڕەگەزێکی زیندەوەرانەوە، واتە کاریگەرییەکی دەرەکی لەسەر ڕەگەزی مرۆیی هەیەو کاریگەرییەکیش لەسەر کیسەڵ و خشۆکەکان و سێیەم کاریگەریش لەسەرماسییەکان و..تاد!

لە دیدی خاوەن ئەم تیۆرییەدا؛ کاریگەرییە دەرەکییەکان لە سروشتدا لە شێوەی ئەو بوارانەدا هەن کە پلەی هێزی جیاوازیان هەیە، کەوتنە ژێر کاریگەری ئەم بوارانە، هەر لە خولقاندنەوە بۆماوەییە، هەر ئەمیش لە گەشەکردن و پەرەسەندنی تاکەکانی ئەو ڕەگەزەدا بەرپرسیارە! تاوەکو لەم دیدە حاڵی بین، ئەوا بەمجۆرە دەیچوێنین: وێستگەکانی کەناڵەکان، بەرنامەکانیان لەسەر درێژی شەپۆلە جیاوازەکان پەخش دەکەن، درێژترین شەپۆلی وێستگەجیاوازەکان لە جیهاندا تۆمارکراوەو لە نێوان وێستگەی کەناڵەکاندا دابەش کراوە، بە جۆرێك هەر کەناڵەو بەرنامەکانی خۆی لەسەر درێژی شەپۆلێکی دیاریکراو بەخۆی پەخش دەکات. هەروەها لە کاتی ڕێکخستنی هێمای پەخشکار لە سەر درێژی شەپۆلێکی دیاریکراو، کەسی پەخشکار بەرنامە پەخشکراوەکان لەسەر ئەو شەپۆلە وەردەگرێت، ئیدی بە چاوپۆشین لە شوێنی وێستگەی کەناڵەکە، ئەمە، تەواوی ئەو بۆچوونەیە کە تیۆری بواری پێکهاتوویی دەیڵێت، چونکە لای هەموو تاکەکانی ڕەگەزێك کە لێرەدا باس لە مرۆڤ دەکەین- ئامێری وەرگرتنی بۆماوەیی هەیە (لەم لێکچوونەدا ئەو ئامێرە مێشکە)و ئامێرەکە لەخۆوە لەگەڵ بواری پێکهاتوویی دیاریکراودا دەگونجێت، و کاریگەرییەکانی ئەو بوارە وەردەگرێت، تەواو وەك ئەو پەخشکارەی بەرنامەکانی کەناڵێکی دیاریکراو وەردەگرێت لە کاتی چەسپاندنی هێماکە لەسەر درێژی شەپۆلێکی دیاریکراو!

ئەم تیۆرییە لەوە زیاتریش دەڕوات و دەڵێت: ئامێری وەرگرتن لە مرۆڤدا (کە مێشکە) هەروەك ئەو گەیەنەرە کاردەکات! لە بری ئەوەی پارێزگاری لە یادەوەرییەکان بکات، مێشك بۆ گەردوونێکی دیاریکراو لە بواری پێکهاتوویی ڕەوانەی دەکات، هەروەك (الاثیر) کە شەپۆلی کەناڵەکان بەرەو بۆشایی ئاسمان هەڵدەگرێت، هەروەها ئەو دەنگانە پەرش وبڵاونابنەوە کە وێستگەکان پەخشی دەکەن (واتە بۆ هیچ-نەبوو-ناگۆڕێت)، هەر بەو جۆرەش یادگارییەکانی مرۆڤ لە بۆشایی ئاسماندا پەرش وبڵاو نابنەوە!

ئەگەر سەد ساڵ بەر لە ئێستا ئەم تیۆرییە بەدەردەکەوت، ڕەنگ بوو پێشوازی لێبکرایە، بەڵام ئەمڕۆ زانستی نوێ سەلماندویەتی کە کاریگەرییەکانی گەشەو پەرەسەندن بریتین لە (جینات-genes) (یان هەڵگری خەسڵەتە بۆماوەییەکان) کە لەناو خانەی زیندوودا هەیە، کەوا بێت تیۆری بواری پێکهاتوویی لە ڕەگ و ڕیشەوە ڕەتدەکرێتەوە! سەیرترین شت لە تیۆرییەکەدا ئەوەیە کە: کەوتۆتە دەرەوەی بەڵگە زانستییەکانی ئەمڕۆ، تەنها ئەوە باشە لە سەر بنەڕەتی ئەم تیۆرییە دیاردە ئەقڵییەکانی وەك (چاوی سێیەم-بینینی لە ئاسا بەدەر-clairvoyance) واتە بینینی ئەو شتانەی کەوتوونەتە دوای ئاستی بینینەوە)و (دووره سۆسە-telepathy) واتە وتووێژی نێوان دوو ئەقڵی دوور لە یەکتر) شی بکرێتەوە. پرەنسیپی شیکردنەوە لەم حاڵەتەدا ئەوەیە کە هەندێك جار شەپۆلە کەناڵییەکان تێکەڵ دەبن و هێمای پەخشکار وێستگەیەك وەردەگرێت کە مەبەستی نەبووە، بەمجۆرە شەپۆلەکانی بیرکردنەوەی مرۆییش لە بواری پێکهاتووییدا تێکەڵ دەبن و مێشکی کەسێك بیرکردنەوەکانی نێو مێشکی کەسێکی دیکەی دوور وەردەگرێت!

لە ڕاستیدا نهێنی و گرێی یادەوەری هێندە ئاسان نییە کە مرۆڤ ڕێنمای کردنەوەی دەکات، بەگوێرەی پێوەرە زانستییەکانیش هیچ بەڵگەیەکی تەواو و بەرجەستەکراو نییە لە سەرئەوەی مێشك بنکەی کۆکردنەوەی یادەوەرییەو هیچ بەڵگەیەکی مۆرکراویش لە سەر شوێنی کۆکردنەوەی یادەوەری لە مێشکدا نییە! کەواتە یادەوەری لە کوێدایە؟ ئەم پرسیارە زەقە هەر لە کاتی (ئەرستۆ)وەو بەر لە دوو هەزار ساڵ چاوەڕێی وەڵامێکی ڕاست و بەڵگەی تەواو دەکات!

لە ئینتەرنێتەوە-

شوراکانی قەڵا

ئامادەکردن و وەرگێڕانی: نەمیرە محەمەد
بەڕێوەبەری گشتی لە وەزارەتی پەروەردە

(ژنەکە، ئازابە، جیاوازبە، پێشڕەو پێش هەنگاو بە. بێ هیچ ترس و نیگەرانییەک. ڕووبەڕووی خەباتی ژیان بەرەوە. بەمێز و گەورەیی خۆت ژیان بگرە باوەش و ببەرە خاوەندێک).

-ئۆپرا وینفری.

هەڵبژاردنی ژنان بۆ پلەی سیاسی و دەسەڵات لە خۆیدا بەو مانایە نیە کە ژن توانای دەربڕینی لە دنیای دەرەوەدا هەبێت. ژنان لەوانەیە پاش گەیشتنیان بەدەسەڵات و پلەوپایە. بکەونە شک و گومانەوە و لەگەڵ سیستمی باوک سالاریدا، کە ئەوی لە پشتی مێژەوە جێگیرکردووە. هاوپەیمان بن. ئەم جۆرە ژنانە وای بۆ دەچن کە پێویستە بە مۆدەی پیاوانە لە کۆڕی پیاواندا دانیشن، بەڵام ژنان تەنها کاتێک پێدەنێنە مەیدانی کارو چالاکییە جۆربەجۆرەکانەوە، سیاسی بێت یان ئەوانی دی، کە بتوانن هاوسەنگییەکی ڕەسەن لە نێوان ئەقڵ و بەزەییدا نیشان بدەن. ئەوانە نەک تەنها دەبێت نوێنەری خواست و توانای ژنان بن، بەڵکو دەبێت خوازیاری توانانکانیش بن بۆ هەموو مرۆڤەکان، مرۆڤە ونبووەکان دەبێت بدۆزرێنەوە و هێزێکی تازەیان پێ ببەخشرێت.

زۆربەی ژنان دەڵێن: (پیاوان ئێمە درک ناکەن و لێمان تێناگەن. بەڵام پێویستە بزانین کە ڕێگری سەرەکی خودی خۆمانین، هەر جارێک، لە هەر شوێن و لە هەر پێگەیەکدا، چ کۆمەڵایەتیبێت و چ پیشەیی، ژنێک کە بوێربێت، توانای دەربڕینی هەبێت، بەهرەمەند و سەلیقەدار بێت، ئەگەر پارێزگاریمان لێنەکرد خیانەتمان لە خۆمان کردووە، ئێمە خۆمان زۆر جار لە قووڵایی ناخماندا دەترسین، کە ئەگەر خۆمان دەرخەین، خۆشەویست نابینی و هەست نەکەین بوونمان هەڕەشەیە بۆ سەر پیاوان. هەموو ئەمانە ڕەگ و ڕیشەی ترسی کۆنی هەیە. لەوە دەترسین باوک لە دەست دەین و توانای لە دەستدانی پیاوێکی ترمان نابێت، بەڵام لە جیهاندا پیاوانێک هەن کە وەک باوک بیرناکەنەوە. ئەوان ڕێز لە ئەندێشەو حەزوو ئارەزووەکانتان دەگرن، پیاوانی نوێ پێیان ناوەتە مەیدانی بوونەوە. ئەوانە نەک تەنها گوێتان لێدەگرن، بەڵکو دەستتان دەگرن و هاوکاریتان دەکەن. هانتان دەدەن و پارێزگاریتان لێدەکەن. ئەگەر پیاوانێکی لەم چەشنەتان نەدیوە، لەبەرئەوەیە کە وزەکانی ناختان ئازاد نەکردووە، تا ئەوانە بە لای خۆتا ڕاکێشێت و بیریان بخەیتەوە کە هاوبەش و تەواوکەریانیت. پیاوان هەمیشە لە ژنی خاوەن

کەسێتی و بە توانا نزیک دەبنەوە. زۆر جار دەبیستین کە دەوترێت (خۆزگە مێردەکەم وەک ئەم پیاوە بوایە). لێرەدا ڕازێک هەیە، کە پێویستە بزانین مرۆڤەکان دەگۆڕێن. ئەگەر کەسێک نەگۆڕێت لە بەهرە بێ کۆتاییەکانی گۆڕانکارییەکان بێبەش دەبێت. کەسێک کە ناهوشیارە ترسنۆکە، کەسی هوشیاریش، پڕە لە عەشق و بوێری و شەهامەت.

یەکێک لە گرنگترین ئەرکەکانی ژنان، بوون بە دایکە بۆ هەموو جیهان و ئەو ئەم وەزیفەیە لە ڕێگەی عەشق و کەمال و مەعریفەتەوە جێبەجێ دەکات، ئێمە بە هەموو تواناکان و بە هەموو مندالان، پیاوان و یەکتری، هێنانە دنیا دەبەخشین، ئەمە وجودی ئێمەیە کە هێنانە دنیا دەبەخشێت، بەڵکو دڵی ئێمەیە و ئەوەی لە دڵەوە سەرچاوە دەگرێت داهێنانێکی هاوبەشی مرۆڤە لەگەڵ خوا، هێنانە دنیای منداڵێکی بەختیار لە پلەی باوک، مامۆستا، هاوڕێ، کۆمەڵ، بەدەست هێنانێکی سەرکەوتووانەی فەرمانێکی خوداییە.

کاتێک کە کەسێک زوڵم و ستەمی بەرامبەر دەکرێت بێگومان نیگەران دەبێت و پەژارە دای دەگرێت و ئەمە بە کاردانەوەیەکی دوژمنکارانەی جیهان دەزانێت، کە لە ڕاستیدا کاردانەوەیەکی دوژمنکارانەی کۆمەڵەو ئەمڕۆش دیاردەیەکی زۆر باو هەیە، بەڵام ئێمە پێویستە هەنگاوێکی دی بنێین. پەنجەرە مەعنەوییەکان بکەینەوە و کەلێن بکەین شەقفی ئاسمانە پڕ ستەمەکان ئەمڕۆ کە زۆربەی ژنان وێنەی ڕوخسارێکی مۆدێرنیان هەیە، بەڵام ئەمە ڕوخساری واقعییان نیە.

ژنان خۆشیان تاڕادەیەک ئەمە دەزانن. بەبێ تێگەیشتنی هوشیارنەو مەعنەوییانە. ژیانمان، پەیوەندییەکانمان، کاروپیشەکانمان یەخسیری پلەوپایەکان دەبن. و مانا و چەمکی واقعییان نابێت. ئێمە پێویستە بە هێز و توانای خۆمان ڕێبەری خۆمان بین و پیشەی نوێ لە دەروریەرمان بدۆزینەوە.

بۆ چارەسەرکردنی جیهان پێکەوە تێبکۆشین، جوانی، باشی، دانایی و عەشق پێشکەش بەجیهان بکەین، ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە هێزێک دەخوڵقێنێت کە ئەگەر تواناکانمان لەبەرچاو نەگیرا کەلێن بکاتە جیهانەوە و پارێزگاریمان لێبکات بۆ ئەنجامدانی ئەرکە گرنگترەکانمان.

ژنگەلێکی زۆر دەناسین کە هاوکات لەگەڵ چالاکییە دنیاییەکانیاندا بە قووڵی پەیوەندییان بەرادارە مەعنەوییەکانی خۆیانەوە هەیە، ئەوانە چرا هەڵگری ڕێگەی نوێن بۆ هاوبەشیکردنی ژنان لە سەمای جیهاندا. ئەوانە مەبەستی ژیانی پیشەیی خۆیان ئەناسن، ئامانج و مەبەستی پەیوەندییەکان ئەزانن و بە هەموو تواناکانیانەوە نەخشەی جیهانی نوێ دەکێشن. گرنگ نیە لە چ وەزیفەیەکداین و لەکوێ خزمەت دەکەین، گرنگ ئەوەیە کە وەزیفەکەمان بەعەشقەوە ئەنجام بدەین، هەموو ژنان پێویستە پارێزەرو ماندەری ژنانی داهێنەرو بەتوانابن.

دورکەوتنەوە لە ئیرەیی و حەسودی، بیهێنەرە بەر چاوت دنیا چی لێدێت کە ئەگەر هەر ژنێک پارێزەری ژنێکی دی بێت و یارمەتی بدات، هاوکاری ژنانی سەرکەوتوو بکە، تا بە پەیژەی گەشەکردندا سەرکەون و بەم چەشنە تۆش بارۆڵێکت لەم کارەدا هەبێت.

ئێمە پێویستە بەشداری و توانای ژنان بەجدی بگرین و بە هەموو تواناکانمانەوە پشتگیری ژیانی بە تواناو شایستە بکەین.

ئەمڕۆ کە باس و گفتوگۆ دەربارەی یەکسانی ژنان و پیاوان زۆرە، بەڵام ئەوەی کە پێویستە ژنان خوازیاری بن- داوا بکەن یەکسانی یان لەگەڵ پیاودا هەبێت و بە کردە کارەکان ئەنجام بدەن، کە بەدرێژایی چەندین سەدە لێی بێبەش بوون. ئەگەر ئێمە خۆمان کەمتەرخەم بین، ئەگەر ئێمە خۆمان تواناکانمان ئاشکرا نەکەین هەرگیز لە میوانداریتی

ژیاندا ئامادە نابین و تەنها لە سەر سفرە دادەنیشین، ئەمەش هاوبەشی‌کردنێکی کەمەو جیهان بەرەو دواوە دەبات، لەوانەیە هێشتا لە لای هەندێک پیاو ژنی سەرکەوتو جێگەی دەست خۆشی لێکردن نەبێت، بەڵام پیاوانیش دەگۆڕێن هەروەکو چۆن کە ئێمە دەگۆڕێن و پێکەوە بە هاوبەشی کردنی پیاوان و ژنان سەرکەوتنی بەدەست دێنین.

لە کۆتایی بیستساڵیمدا لەگەڵ هاوڕێیەکم چوینە کۆنسێرتێک، من زۆر جار دەچمە کۆنسێرت، بەڵام ئەمە یەکەمین جار بوو کە هەستم دەکرد چۆن یەک مۆسیقار دەتوانێت دڵی هەموو ئامادەبووان بە یەک لەراندنەوە بەلای خۆیدا ڕاکێشێت، ئەو ڕۆژە دوو مۆسیقاری گەنج ئاهەنگەکەیان سازکردبوو. مۆسیقاکەیان منیان بە فەرشی فڕیو بەرەو مۆسیقا نەبرد، بەڵکو مۆسیقاکەیان فەرشێکی فڕیو بوو کە منیان بۆ جێگەیەکی دی برد، بۆ -عەرشی دەروونم-. لەو کاتە بەدواوە، من زیاتر شەیدای مۆسیقا

بووم. بەڵام لە هەمووی گرنگتر ئەوەبوو کە تێکەیشتم مرۆڤ لە ڕێگەی مۆسیقاوە یان لە ڕێگەی هەر هونەرێکی دیکەوە دەتوانێت پێگەیەک دروست بکات کە دڵی مرۆڤەکان لەگەڵ یەکتریدا هارنامەنگ بکاتو بە لوتکەیان بگەیەنێت. ئەمە هەمان کاریگەرێتی‌یە کە مۆسیقا، فەلسەفە، ئەدەبیاتو هەموو هونەرەکانی دی لە ئێمەدا دروست دەکەنو توانایەکی وامان پێ دەبەخشن کە دەتوانین هەموو جیهان لەگەڵ خۆمان ببەینە سەر زەمینی ئەفسانەکان.

دەمویست بزانم چۆن بتوانم ببمە مرۆڤێکی بەکەڵک لە ژیانداو بگەمە شوێنە باڵاکان. دواجار دۆزیمەوە کە ژیان لەگەڵ بیرکردنەوە لەمەعنەویات ڕێگەیەکە بۆ دروستکردنی پەیوەندی نێوان زەمینو ئاسمان. ئامانجم بەسەربردنی ژیانێک بوو لە ڕێڕەوێکدا کە بەرەو ئەوپەڕی شوێنەکانم بگەیەنێت، مەسەلەکە ئەمە نییە کە لە ڕێگەی هونەر، سیاسەت، فەلسەفە یان ئاینەوە بگەینە قەڵەمڕەوێکی باڵا، بەڵکو پێویستە ڕێگەیەک بدۆزینەوە کە ئەوانی دیش لە ڕێگەی وزە ژیارییەکانەوە لە خۆمان نزیکترکەینەوەو پێگەیەکی پڕ لە شکۆفە بۆ ئەوانی دی بهێنینە ئاراوە.

منداڵ کاتێک کە باوکو دایکی لێدیار بێت هەست بە ئارامی دەکات، با وابێت کە هەموو جیهان لە ئامادەیی ئێمەدا هەست بە ئارامی بکەن، ئێمە ئەو توانایەمان هەیە کە خەرمانێک لە پشت بە خۆبەستنو ڕێزی دەورووبەر لێمان دروست بکەین. وزە بجوڵێنینو جۆرە هوشیارییەک بین بۆ ئەوانی دی. ئێمە پێویستە وزەو هێزی خۆمان کۆکەینەوەو وەک بەڵێن نامەیەک خۆمانی پێوە ببەستین کە ئیتر هیچ جۆرە ڕووداوێکی توندو تیژی هێنەر لە هیچ شوێنێکدا پەسەند نەکەین. چەنێک سودمان لە مافی ئازادی وەرگرتووەو بە ڕێگەی نادروست بەکارمان هێناوە، ئەمڕۆ لە دنیادا توندوتیژییەکی زۆر لە هەموو کۆمەڵگەیەکدا بە ئاڕاستەوخۆ دەبینین. ئەم توندو تیژییە نەک تەنها زەینی مناڵەکانمان بەڵکو زەمینی خۆشمانی ژەهراوی کردووە.

ئەمە یەک مەسەلەی ئینسانی‌یە کە تەنها گفتوگۆکردن دەربارەی کاریگەرێتی نابێت، وەزیفەی ئێمەیە کە ویژدانی کۆمەڵە بینو فێری منداڵەکانمان بکەین کە توندوتیژی زیانبەخشو وێرانکەرە.

لە نێوان ئەدەبیاتی عاشقانەو نوسینی شەهوەت ئامێزدا جیاوازییەکی بنەڕەتی هەیە. ئەدەبیاتی عاشقە ڕێز لە ژنو سێکس دەگرێت لە کاتێکدا کە نوسینی شەهوەت ئامێز ژن دەکاتە ئامڕازێکی دەست درێژیکردنە سەرو تێکەڵاوبوونی سێکسی لە ماناکەی ون دەکات، وەکو ئەوەیە کە شەیتان پێی نابێتە جیهانەوە، بەڵام دنیای پاکو بێگەرد دەتوانێت ڕێگە لە شەیتان بگرێتو هەموو ناشرینیو پیسییەکان لە بەین بەرێت. لە نێوان گومانو عەشقیشدا جیاوازی هەیە. یەکێک لە شێوەکانی سەرکوتکردنی ژنان خستنە گومانە، چونکە گومان بە یەک ئامەنجاری دەروونی و نەخۆشییەکی زەین دەزانرێت، ئەگەر پیاوێک بە هەموو بوینەوە ئاوازی عەشق بڵێت، پێی دەڵێن داهێنەر، بەڵام ئەگەر ژنێک گۆرانی بڵێت، مەحکومی دەکەن.

ژن لە کاتی مناڵ بووندا هاوار دەکاتو ئەم هاوارکردنە بە ڕواڵەت ژنانە نییە. بەڵام سەرنجدان لە باروودۆخێکی تایبەتی واتە مێنانە دنیا. زۆر ژنانەیە، لە ساڵانی ڕابوردوودا تەنانەت لە زۆر ڕووەوە ئەمڕۆکە، کاتی منداڵ بوون پیاوان دوور لە ژووری منداڵ بوون ئەوەستیو یان تەنانەت ناچنە نەخۆشخانەکانی منداڵ بوون، کاتی ڕەنجو دەردی منداڵ بوونو دەرکەوتنی جەستەی داهێنەرانەی ژنەکانیان یان باشترە بڵێین کاتی گەورەترین موعجیزەی خاوەند ئامادەییان نییە، لە زۆرێک لە کۆمەڵگە پێشکەوتووەکاندا ئەم باروودۆخە گۆڕاوە. پیاو هەوڵ دەدات لە ئەزموونی لە دایک بوونی منداڵەکەیدا ئامادەبێت. چەندە جیاوازی هەیە لە نێوان ئەوەی کە بڵێین: (دامەوێت بزانمو یان ئەوەی کە بڵێین: دامەوێت بیداری لە دایک بوونی مناڵەکەم لە دەست دەم:

بۆیە دەبێت بپرسین، هەموو ئەرکو وەزیفەکانی دیکەی ژنان چیان لێ بەسەردێت، لە کاتێکدا کە زۆر شت پێشکەشی جیهان دەکات. ئایا ئەو مارەیەی لە ژیانیدا ماوییەتی پڕە لە دەردو ئازار؟ ئەگەر لە دایک بوونی منداڵێک بێت یان یەک ئەندێشە! قۆناغە سەرەتاییەکان سەختو دژوارن. گەورەترین درەختەکان لە ئەونەمامێکەوەیە گەشەسە دەکات. ئەم ئەونەمامانە پیسییەکانی ناو خاک لا دەدەنو بەرەو خۆر باڵا دەکەن. لە ژیانی زۆربەی ژنانو پیاوانی بەشکۆو خاوەن توانا ئێک چونێک هەیە. درەوشانەوەی ڕووکەش، بەڵام ئەم درەوشانەوەیە ئەنجامی ژیانێکی پڕ هەوڵو تێکۆشان لەگەڵ حەزو ئارەزوودایە. کە دژ بە درەوشانەوەی ڕووکەش نییە، ئەم حەزو ئارەزووە. ئەنجامی سروشتی تواناو داهێنانی ئەوانە کە نابێت بە چاوێکی کەمەوە بنرخێنرێن. چ لە ڕووی ژنانو چ لە ڕووی پیاوانەوە.

هاوڕێیەکی هونەرمەند لە وتەیەکی ئەم دواییەدا بەم چەشنە دووا:

لە کۆمەڵگەی ئەمڕۆدا ئەگەر پیاوێك داوای مافی خۆی بکات. مایەی ڕێزو ستایشە. بەڵام ئەگەر ژنێك مافی خۆی بووبێت، ئەو بە چاو لەدەستو دواکار دادەنێتو ڕەخنەی لێدەگرن. تەنها ئەم هونەرمەندە نییە کە بوێرەو دژواری بوێرییەکەی پەسەند دەکاتو ڕەخنە لە سیستەمی باوك سالاری دەگرێت هەر ژنێك کە بوێربێتو داوای مافی خۆی بکاتو ڕووبەڕووی سەختیو دژواری دەبێتەوە. کاتێك کە بگەینە حەقیقەتو ئاگاداری ئەو زوڵمو ستەمە بین کە بە ژنان ڕەوادەبینرێت ئەو کاتە دەکەوێتە سەر ڕێڕەوی ڕاست لە ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ حەقیقەتو نزیك بوونەوە لێی ئەو کاتە لە حەقیقەت نەگەین، گۆڕانکاری واقعی پێویستی بەکار هەیە، تێگەیشتنو ڕەفتاری ڕاستەقینەی هەیە. کارو کردەوە لە ئەنجامی تێگەیشتنی ڕووکەش دەرئەنجامی ئیجابی نابێت.

چاوشکۆ، دیکتاتۆری ڕۆمانی ڕایگەیاند: کە بۆ سەرکوتکردنی خەڵکی پێویست بە چەكو لەشکر ناکات بەڵکو تەنها ئەوە بەسە کە خەڵکی بە نیگەرانی بهێڵێتەوە ژنانیش هەر بە هەمان شێوە سەرکوت دەکرێن. چونکە لە شکۆفەکردنی تواناکانیان دەترسن، هەرچەندە ژمارەی خەڵکانی هوشیاری ناو کۆمەڵگە زیاد بکات، ئەوەندە دەتوانین پارێزگاری لە ژنان بکەین (ژنانی سەرکەوتوو)، ئێمە چەندین سەدە هەستە ڕاستەقینەکانی خۆمان لە خانەکانی جەستەمانو لە دڵماندا حەشاردابوو، بەڵام جیهان هەروا نامێنێتەوە. کاتێك بە ئازادی لە شەقەی باڵ بدەین بەهرەی گەورەش بۆ دنیایە بەدیاری دەهێنین. بەهرەکانمان کەم نەبوونەتەوە بەڵکو گەشەیان کردووەو فراوان بوون، وازبێنە با تاوانبارو بێ ئیعتیبارمان کەن، کاتێك ڕاستی دەردەکەوێت ئێمە داوای بەخشینو بەزەیی دەکەین بۆ دوژمنانمان، بۆ ئەو جێژنە جێماوانە تازیەبارو نیگەران مەبە، هەڵسەو بۆ هاتنی قۆناغی نوێ ئاهەنگ بگێڕە. ڕابوردوو کۆتایی هاتووە، بەرگی نوێ لەبەرکە.

ڕۆژێك هاوڕێیەکی وێنەکێشم پێی وتم: هەر گوڵێك ڕەنگێکی جیای هەیە، کە ئەم ڕەنگە لە ناخی وجودی لاسکی گوڵەکەدا شاراوەیە، ئەوە ڕەنگێکە کە گوڵەکە لە چاوی خەڵك دەی شارێتەوە. پێم وت: (ڕێك وەك ژنان). ئێمەش لە قووڵایی ناخماندا ئەو بەهرە ئیلاهییەمان تێدایەو لەگەڵ ئەو شتانەدا جیاوازە کە بە ڕۆژ نیشانی دەدەینو دەروشانەوەیەکی گەورەتری هەیە، زیاتر تێدەگاتو زیاتر دەزانێت. لە حیجابی نەفسو تەپو تۆزی ئەندێشەوە دێتە دەرەوە. پیاوان دەزانن کە ژنان گرانبەهان، بەڵام حەز ناکەن ئەوەی دەیزانن بی بیستن. ئێمە لە جیهانێکدا دەژین، کە هەمیشە لە حاڵی ئینکارکردنی بەهاکانماندایە.

لە بەرئەوە سەخت نییە کە ئێمە بەهای خۆمانیان بیرخەینەوە. ئەوەی چەند باشین، بێگەردین. بە توانایین، پێویست ناکات کە پیاوان بیرمان خەنەوە. چونکە ئێمە خۆمان خاوەندینو ئەم بیرهێنانەوەیە وەزیفەی خۆمانە. تا بوونی واقیعی خۆمان بۆ جیهان ئاشکراکەین. کاتێك کە ئێمە هوشیاربین، دنیایەکی هوشیاریش دەدۆزینەوە.

ئەمڕۆ کە گفتوگۆکردن سەبارەت بەڕۆڵی ژنان بێ کۆتایی، بەڵام ئێمە ناتوانین بەشێوەیەکی نادیارو تەمومژاوی لە مبارەیەوە گفتوگۆ بکەین، مەگەر ئەوەی کە بەناسنامەو وجودی خۆیان ئاگاو وشیاربین.

پێش دیارکردنی ڕۆڵو ئەرکی ژن. پێویستە ناسنامەی خۆمان بزانینو کاتێك ڕەنگی شاراوەی ناخی خۆمان زانی ئەو کاتە ناسنامەی شاراوەی خۆشمان دەزانینو لە ڕۆشنایی ڕۆژدا وزەیەکی نوێو جلوەیەکی تازەمان دەبێتو لە سیاسەت دەگەین. ئەگەر ئێمە تێڕوانینەکانمان تەنها لە سەر شتە ڕووکەشەکانی دنیابێت کەماڵو حاڵی خۆمان نیە ئەوا ئەركو وەزیفەی ڕووکەشیشمان پێ دەسپێردرێتو وزەکانمان ئاگاتە جیهانو بەسەرگەردانی دەمێنینەوە. کاتێك وا بیربکەینەوە کە ئێمە خاوەندین لە قەڵەمڕەوێکی ئەوکاتە گەورە پیاوان بەخێر هاتمان دەکەنو دەروازەکانمان بۆ دەکەنەوەو لە بری پارووە نانێکی سەر سفرە خوانی نیعمەتەکانمان بۆ دەڕازێننەوە. ئەوکاتەی خۆمان بناسینو بەرەو مەلەکوت هەنگاو بنێین، ئەوان ئەمانناسن. ئێمە دیاری زۆر دەهێنین لە زاتی خۆمان، ڕۆشنایی دێنین کە لە زەمینماندا کڵپەی سەندووە، ئێمە بۆ دیدارێکی نوێ هاتوین، ئەم دیدارە یەك شانازییە یەك پاداشتەو هەموو دنیا پڕ دەکەین لە خێروبێر. هەڵسە سڵاو بنێرە بۆ کائینات. سوپاسی خوایکە.

ئێمە زۆر حەقیرانە یاریمان کرد. بەهای ئێمە زۆر گەورەیە. ئەو کاتەی کە زەیتمان بەنوری ئیلاهی ڕۆشن کردەوە. دەتوانین جیهان بگۆڕین تا ئەو کاتەی کە پیاوان ئەزانن ژن موعجیزەیەکە لە دڵی خواوەنداو ئامادەبوونیشی لە مەیدانی جیهاندا نیشانەی عەشق و خواوەندە. هەموو یاساکان، گفتوگۆ سیاسییەکان تا ساڵەهای ساڵ بەردەوام دەبێت، خواوەند باشە ئامادەو چاودێرە، بەڵام پێداویستی ئەم کارە ئەوەیە کە ئێمە باش بین و ئامادەییشمان هەبێت.

ژنەکە، داوای بوون و گەورەیی خۆت بکە کە شایەتن، هەموو سەرچاوەکانت پێبەخشراوە، داوای سۆزو خێرو بەرەکەت بکە بۆ هەموو ژنان. لە بیرت بێت ئەوانە تۆن. ئەوانە خوشکانی تۆن، مامۆستایانی کچانی تۆو دایکانی تۆن، لە دیدی خواوەندی دەروونتەوە تەماشای پیاوان بکەو ئەو نیگایە بپارێزە. چونکە دیدێکی نوێ و درەوشاوە ئەزمون دەکەیت و جیهان دووبارە لە دایک دەبێتەوەو وەک تۆ دەدرەوشێتەوە، وەک تۆ زەردەخەنە دەیگرێت و دڵنیا دەبێت کە جیهان ماڵی تۆشە.

گەشەی مەعنەویش وەک لە دایك بوون وایە. گرژ دەبێت و خاودەبێتەوەو دووبارەبوونەوەی ئەم گرژی و خاوبوونەوەیە هەرچەندە بەئازاربێت، هاو ئاهەنگییەکی پێویستە. دەردی منال بوون بەرگەگرترە چونکە ئەنجامەکەی ئەزانین. بەڵام لە دایك بوونی (بەخشین. بەدەروونی ڕاستەقینە) ئەگەر ژن بێت یان پیاو، زۆر لە منداڵ بوون دەچێت. منداڵ هاتنە دنیاکەی سەختە بەڵام لە باوەش گرتنەکەی هەموو ئازارەکە دەمێنێت.

وایە، کاتێك کە ئێمە بە بەرزایی بوونی مرۆڤایەتی خۆمان گەیشتین. ئەوکاتە ئەزانین کە ئازاری گەیشتن بەلوتکە چ توانایەکی بەنرخ بووەو لە ساڵانی ئایندەدا ئیتر تەنها نایین و لە ماوەیەکی تایبەتیدا کێشەکان نامێنن. بەڵام ئەك لە یەك ساتا بەڵکو بەدرێژایی ساڵانی بێ شومار.

خواوەند، هەموو شتەکانە. ئەودیوی جەستە بینراوەکان ڕۆشناین، ئێمەش هەموومان ڕۆشناین، ئێمە پێویستە لەگەڵ خۆمان و خوای خۆماندا یەك بین. ئێمە پێویستە بە دوای پەیوەندییەکی باڵادا بگەڕێین و ئەوەی کە جێی گرنگی پێدانە ئامادەیی و یەکتایی خوایە، ئەو ئامادەو چاودێرەو ئێمە پێویستە بانگی کەین و داوای هاوکاری لێبکەین. کە ئەم کارەمان ئەنجامدا دڵمان دەکرێتەوە. توڕەیمان نامێنێت و لەشمان سوك دەبێت و بۆ گەیشتن بەزاتی خۆمان سەفەرێکی نوێ دەکەین بۆ ناخمان. ئەم سەفەرە لەوانەیە دژوارو بەئازار بێت بەڵام تەنها شتێکە کە گرنگی هەیە. ئێمە لێرەین، تا بەرەو ئەو سەفەرە بەڕێکەوین. ئێمە پێویستە کینەو لوت بەرزی و ترس وازلێبێنین و ئەم سەفەرە بکەین و لەم سەفەرە بە جوانی پاراوییەوە بگەڕێینەوە. ئەوکاتە ئیتر گرنگ نییە. چەند ساڵێك گەنجین. ئەگەنجین و نەپیر. هەم گەنجین و هەم پیر.

هەر تەمەنێك دیاری جوانی خۆی هەیە. شادمانییەکانی، خەم و پەژارەکانی، هەموو ئەمانە بەشێکن لە ئەزمونەکانی ژیان. باوابێت کە بەتێپەڕبوونی کات جوانترین و پێویستمان بەهیچی دی نەبێت. قۆناغێك لە ژیان کە (یۆنگ)ی دەروونناس) دەرپارەی وتویەتی: (وەرن گەشە بکەین و هەڵبژاردەبین).

وزەکانت، بە هاوسەنگی بگۆڕە. جەخت بکەرە سەر جلوە مەعنەوییەکان نەك ڕووکەشەکان، ئەم هەوڵە دژوار نییە، مەگەر زەمینێکی مەنفی ڕێنماییمان بکات. دەکرێت کە جوان و جوانترین و بەختەوەرین. هەرچەندە زیاتر بژین زیاتر لە دنیا چێژ وەردەگرین و لێی تێدەگەین. گەنجێتی جوانە، بەڵام خەڵات نییە. هەروەکو چۆن کە پیرێتی ئاشرینە، باشترە بڵێین گەنجێتی دەستکەوتێکە کە لەپەنجا ساڵیدا چرۆ دەکات و لە پیرێتیدا دەگەشێتەوە.

ڕێز لە خەڵکانی پیر بگرەو ئومێدیان پێ ببەخشە پارێزگارییان لێبکە، ڕێیان بەرێ سەلیقەو تواناکانیان ببەخشن، دیارییەکانیان هەرچییەك بێت لێیان وەرگرە. ئێمە بەپیربوون بەرەو هەڵدێر ناڕۆین، بەڵکو کامڵ دەبین و ئامانجی خولقاندن تێدەگەین.

ئەمە کۆتایی من و داستانی هەموو ژنانە کە ڕێگەیان پێدراوەو سەفەریان بۆ ناخی خۆیان کردووە. هەندێك جار ڕێگریان هەبووەو سەختییان چێشتووە ڕاستییەك لە جوانییەکانی سروشتدا هەیە کە خوازیارین و بە تەواوەتی نەناسراوەو بەدەست لێنەراوی ماوەتەوە. لە دەروویەرمان حەزو ئارەزوو هەیە. ڕۆشنایی لە سەر بەردەکان هەڵدێت و ئێمەش وردە وردە ڕۆشناییەکە دەناسین و خەڵکانیش لەم درەوشانەوەیەدا دەکەینە شەریك.

کتێبی: زن یکسا ازرش

وەرگیراوە

نوسینی ماریان ویلیامسۆن

وەرگێڕانی بۆ فارسی: مینو احمد سرتیپ

هەسارەی ڤینۆس Venus Planet

فەحمی فەریق محمد
بەشی فیزیا لە زانکۆی سلێمانی

*زانیارییەکی گشتی:

ڤینۆس بە دوری دووەمین هەسارەیە لە خۆرەوە، هەروەها گەرمترین هەسارەی کۆمەڵەی خۆری خۆمانە، ئەم هەسارەیە بە هەورە ترشی گۆگردییەک Sulphuric acid clouds داپۆشراوە بە جۆرێك ئەم هەورە زۆر بە خێرایی دەجولێتەو گەرمی لە خۆرەوە وەردەگرێت. هەرچی بەرگە هەوا ئەستورەکەی دەورێتی بە شێوەیەکی گشتی لە گازی دوانۆکسیدی کاربۆن پێك دێت، ڤینۆس ناوەخنێکی ئاسنی هەیە، بەڵام بوارە موگناتیسییەکەی زۆر لاوازە.

ڤینۆس هەسارەیەکە بە جۆرێك گەر هەر کەسێك بچێتە سەری ئەوا بە هۆی بەرگە هەوا ژەهراوییەکەیەوە توشی خنکان‌و مردن دەبێت، بە هۆی گەرمییە زۆرەکەشیەوە دەبرژێت، هەروەها بە هۆی ئەو پەستانە زۆرەی کە کەش‌وهەواکەیدا هەیەتی ئەو کەسە پارچە پارچە دەبێت، ڤینۆس بە (ئەستێرەی بەیانی) morning star یان (ئەستێرەی ئێوارە) evening star ناودەبرێت،و لەبەرئەوەی تەنها لەم دوکاتەدا درەوشاوەیەو دەبینرێت، چونکە لە خۆمان زیاتر نزیکترە لە خۆرەوە هەر بۆیە بەم دوو ناوەوە ناودەبرێت.

*قەبارەکەی:

تیرەی ڤینۆس نزیکەی (7521میل) یان (12104کیلۆمەتر) دەبێت کە ئەمەش دەکاتە نزیکەی 95٪ تیرەی زەوی، ڤینۆس تەنها هەسارەیەکە لە ناو هەموو هەسارەکانی دیدا کە قەبارەو بارستاییەکەی نزیکە لە قەبارەو بارستایی زەوییەوە.

*بارستایی‌و هێزی کێشکردنی:

بارستایی ڤینۆس نزیکەی (4.87×10^{24}کیلۆگرامە)، هێزی کێشکردن لەسەر ڤینۆس (91٪)ی هێزی کێش کردنی زەوییە، بۆ نموونە ئەگەر کەسێك لە سەر زەوی کێشەکەی 77کیلۆگرام بوو ئەوا لە سەر ڤینۆس کێشەکەی دەبێتە 70 کیلۆگرام، چڕی ڤینۆس نزیکەی 5240کیلۆگرام/م^3 دەبێت کە ئەم چڕییەش کەمێك لە چڕی زەوی کەمترە وە سێیەمین هەسارەیە لە ڕووی چڕییەوەلە کۆمەڵەی خۆری خۆماندا لە دوای زەوی‌و هەسارەی (عوتارد)ەوە mercury.

*درێژی ڕۆژو ساڵ لە سەر هەسارەکە:

هەسارەی ڤینۆس زۆر بە هێواشی بە دەوری خۆیدا دەخولێتەوە. هەر ڕۆژێکی سەر ڤینۆس 243 ڕۆژی سەر زەوییە.و ساڵێکی سەر ڤینۆس 224.7 ڕۆژی زەوییە، واتە 224.7 ڕۆژی سەر زەوی تێپەڕ دەبێت تاوەکو ئەم هەسارەیە یەك فەڕە بە دەوری خۆردا تەواو دەکات، لەو شوێنەی کە زەوی‌و ڤینۆس نزیکترین دوریان هەیە لێکترەوە ئەوا دەکەونە سەر یەك هێڵ.

*خولگەی ڤینۆس بە دەوری خۆرداو دوریەکەی لە خۆرەوە:

ڤینۆس (67.230.000میل) یان (108.200.000کیلۆمەتر) لە خۆرەوە دورە هەرچی خولگەکەیەتی زیاتر شێوەیەکی بازنەیی هەیە، و بە تێکڕا دەتوانین بڵێین ڤینۆس (108.200.000 کیلۆمەتر یان (0.72) یەکەی گەردونی[1] لە خۆرەوە دورە. ڤینۆس بە ئاڕاستەی پێچەوانەی زەوی دەخولێتەوە (و هەموو هەسارەکانی دیش هەر بەم جۆرە دەخولێنەوە جگە لە هەسارەی یورانۆس)، ئەگەر لە باکورەوە سەیریکەین ڤینۆس بە ئاڕاستەی میلی کاژێر دەخولێتەوە، لە کاتێکدا هەموو هەسارەکانی دی بە پێچەوانەی میلی کاژێر دەخولێتەوە لە سەر ڤینۆس خۆر وا دەبینرێت کە لە خۆرئاوارە هەڵبێت‌و لە خۆرهەڵاتەوە ئاوابێت کە ئەمەش بە تەواوی پێچەوانەی ئەوەیە کە لە سەر زەوی دەبینرێت و تا ئێستاش زاناکان نازانن ئاخۆ ڤینۆس بۆچی ئەم خولانەوە ئاکاساییەی هەیە.

*پلەی گەرمی یەکەی:

ڤینۆس گەرمترین هەسارەی کۆمەڵەی خۆری خۆمانە، ئەو هەورەی کە دایپۆشیوە گەرمی لە خۆرەوە ڕادەکێشێتو پلەی گەرمی ڤینۆس دەگەیەنێتە 480پلەی سەدی و تێکڕای پلەی گەرمی سەر ڤینۆس بە 726کلڤن یان 452پلەی سەدی یان 870 پلەی فهرەنهایت دەخەمڵێنرێت.

*مانگ لە سەر ڤینۆس:

دەتوانین بڵێین هەسارەی ڤینۆس مانگی نییە وەکو ئەو مانگەی خۆمان کە بەدەوری زەویدا دەسوڕێتەوە.

*یەکەم کەشتی ئاسمانی کە گەشتە سەر ڤینۆس:

یەکەم کەشتی ئاسمانی لە ساڵی 1962 لە لایەن مەڵبەندی توێژینەوەی ناساوە بە ناوی Mariner2 نێردرا بۆ سەر هەسارەی ڤینۆس.

*ناوی ڤینۆسو هێماکەی:

ڤینۆس لە لایەن ڕۆمانییەکان بە واتای خوای خۆشەویستی دێت و هێماکەشی بەم جۆرەیە: +

*پێکهاتەی هەسارەیی:

ڤینۆس توێکڵێکی بەردینی هەیە، بە جۆرێك کە بەچینێکی ڕەقی ئەستووری بەردین داپۆشراوەو ناوەخنەکەی لە نیکلو ئاسن پێك دێت، و ئاو لە سەری نییە، دەتوانرێت ڕووی ڤینۆس وێنە بکێشرێت بە هۆی بەکارهێنانی ڕادارو تێپەڕبوونی بە ناو هەورەکەی دەوریدا، لە سەدا بیستی 20٪ی ڤینۆس بە دەردراوی بورکانیو شیوو زەوییە نزمەکان داپۆشراوەو 70٪ بە گردو بانو 10٪ بە گردە بەرزەکانو شاخو بورکانەکانو دەمی بورکانە تەقیوەکان داپۆشراوە. لە سەر ڕووەکەی دوو ناوچەی سەرەکی هەن یەکەمیان پێی دەوترێت AphroditeTerra ناوچەیەکی بەرزەو قەبارەکەی نزیکەی نیوەی قەبارەی ئەفریقا دەبێت و ناوچەکەی دیکەشی پێی دەوترێت Ishtar Terra، کە بریتییە لە چاڵێکی گەورەی بڕیوو لە دەردراوی بورکانەکان کە قەبارەکەی لە ولایەتە یەککرتووەکانی ئەمریکا گەورەتر دەبێت. هەروەها شنەبایەکی هێواشیش لە سەر ڤینۆس بەدی دەکرێت. ڤینۆس بوارێکی موگناتیسی لاوازی هەیە بە هۆی لاوازیو هێواشی خولانەوەکەی.

*بەرگە هەواو هەوری داپۆشەری ڤینۆس:

*هەوری دەوری ڤینۆس:

ڤینۆس بەچینێکی ئەستور لە هەور داپۆشراوە، ئەم هەورە بەشێوەیەکی گشتی پێك دێت لە ترشی گۆگردیكو بە خێراییەکی زۆر دەجوڵێت بە جۆرێك کە 220میل لەسەعاتێکدا یان 350کیلۆمەتر دەبڕێت بە دەوری هەسارەکەدا، ئەم هەورە بەخێرایی خولانەوەی 60ئەوەندەی خێرایی هەسارەکە خۆی زیاتر دەخولێتەوە، ئەم هەورە لە ماوەی چوار ڕۆژی سەر زەویدا یەك سوڕ تەواو دەکات. لە کاتێکدا کە هەسارەکە خۆی لە ماوەی 243ڕۆژی خۆماندا ئینجا یەك خول بە دەوری تەوەرەکەی خۆیدا دەکات.

هەر بۆیە ئەم خێراییە زۆرەی هەورە دەبێتە هۆی دابەشبوونی گەرمی بە دەوری هەسارەکەداو گەرم بوونی ئەو بەشەشی کە شەویشە، کاتێك ئەم هەورە بە هۆی ڕووناکی سەرو وەنەوشەییەوە دەپشکنرێت لە ناوەڕاستی هێڵی پانیدا بەشێوەی پیتی V دەردەکەوێت.

هەرچی بارانی ئەم هەورەیە بریتییە لە ترشە بارانێکی زۆر چڕ، بەڵام نیشتنی ئەم بارانە ناگاتە سەر ڕووەکەی چونکە ئەو گەرمییە زۆرەی کە دەگاتە سەرو 220پلەی سەدی لە بن هەورەکەوە دەبێتە هۆی بەهەڵم کردنی دڵۆپەکانی ئەم بارانە.

*بەرگە هەوا:

بەرگەهەوای دەوری ڤینۆس بریتییە لە گازی دوانۆکسیدی کاربۆن بە ڕێژەی 96٪و هەروەها نایترۆجین بە ڕێژەی 3٪و هەڵمی ئاو بە ڕێژەی 0.003٪ بەڵام دەکونجێت بەهەڵم بوبێت بە هۆی ئەم گەرمییە زۆرەی ڤینۆسەوە.

پەستانی بەرگە هەوا (هەوا)ی سەر ڤینۆس زۆر بەهێزە بە جۆرێك کە نزیکەی 90 ئەوەندەی پەستانی سەر زەوییە. هەروەها بە هۆی ئەستوری ئەم بەرگە هەوایەوە (دووەم دوانۆکسیدی کاربۆن) دەبێتە هۆی ڕێگریکردن لە دەرچوونی تیشکی خوار سور بۆ بۆشایی ئاسمان تەنها بە بڕێکی زۆر کەم نەبێت، چونکە بە هۆی ئەم ئەستوورییەوە تیشکەکە دەشکێتەوە بۆ سەر ڕووی هەسارەکە خۆی.

*ئەو کەشتییە ئاسمانیانەی سەردانی ڤینۆسیان کردووە:

هەسارەی ڤینۆس زیاد لە بیست جار سەردانی کراوە بە هۆی کەشتی ئاسمانییەوە.

*لە ساڵی 1962 کەشتی ئاسمانی Mariner2 لە لایەن ناساوە NASAنێردرا.

*ڕێبەری ڤینۆس Pioneer venus لە ساڵی 1978.

*Venera7 لە ساڵی 1970 یەکەم کەشتی ئاسمانی بوو کە لە سەر هەسارەیەکی دی نیشتەوە. هەروەك لەم خشتەیەشدا هەندێك لەو کەشتییە ئاسمانیانەو ساڵی سەردانەکانیان دەستنیشان کراوە

بەروار	ناوی کەشتییە ئاسمانیەکە
1962	Mariner2
1970	Venera7
1974	Mariner10
1975	Venera9
1978	Pioneer Venus1
1978	Pioneer venus 2
1990	Magellan

*ڤینۆس هەڵگری ئاشتی:

*ڤینۆس دووەم هەسارەیە لە خۆرەوە و شەشەمین هەسارەیە لە گەورەییدا، خولگەکەی تا ڕادەیەکی زۆر بازنەییە لە چاو هەسارەکانی دیدا بە ڕێژەی 99٪.

خولگە: 108,200,000km

تیرە: 12,103,6km

بارستایی: $4.869*10^{24}$km

*ڤینۆس بە یۆنانی پێی دەوترێت Aphrodite بە بابلی پێی دەوترا Ishtar کە بە واتای خوای خۆشەویستیو جوانی دێت لە لای ئەوان، لە بەرئەوەی هەر لە کۆنەوە هەسارەیەکی زۆر جوانو بریسکەدار بووە بۆیە وا ناویان بردووە

*ڤینۆس هەر لە کۆنەوە زانراوە کە درەوشاوەترین تەنی گەردوونییە لە دوای خۆرو مانگەوە. لە بەرئەوەی لە بەیانیان و ئێواراندا دەبینرێت زۆربەی خەڵکی وایان دەزانی کە دوو تەنی سەربەخۆن.

*یەکەم کەشتی ئاسمانی کە سەردانی ڤینۆسی کرد لە ساڵی 1962 بریتی بوو لە Mariner2 لە دوای ئەم لە لایەن چەند کەشتییەکی دیکەوە سەردانی کرا کە زیاتر لە بیست جار بەردەوام بوو لەوانە Pioneer Venus لەگەڵ کەشتی ئاسمانی سۆڤیەتی Verna7 کە یەکەم کەشتی ئاسمانی بوون لە سەر هەسارەی دی نیشتنەوە، و Verna9 یەکەم وێنەی فۆتۆگرافی سەر ڕووی هەسارەکەی ناردەوە بۆ زەوی هەروەها کەشتی ئاسمانی ماجەلان لە لایەن ولایەتە یەکگرتووەکانەوە توانی تەواوی نەخشەی سەر ڕووی ڤینۆس دەستنیشان بکات و وێنەی بکێشێت بە هۆی بەکارهێنانی ڕادارەوە.

*خولانەوەی ڤینۆس شێوەیەکی نائاسایی هەیە بە شێوەیەک پاش ئەوەی خۆمان 243 ڕۆژ تێدەپەڕێنین ئەو تەنها ڕۆژێکی بە سەر بردووە، هەروەها لەو کاتەدا کە نزیکترین دووری هەیە لە خۆرەوە هەموو کات هەر ئەو ڕووەی بەرامبەر بە زەوی دەوەستێتەوە.

*ڤینۆس زۆربەی کات بە خوشکی هەسارەی زەوی ناودەبرێت کە لە زۆر ڕووەوە لە یەک دەچن:

1.قەبارەی ڤینۆس بە ڕێژەیەکی کەم بچوکترە لە هی زەوی کە تیرەکەی 95٪ تیرەی زەوییەو بارستاییەکەی 80٪ بارستایی زەوییە.

2.بوونی دەمی گڕکانەکان Craters بەڵگەیە لە سەر گەنجی ڕووەکانیان یان پێکهاتەکانیان.

3.چڕی و پێکهاتەی کیمیاییان لە یەکتر دەچێت.

بۆیە بە هۆی ئەم لێکچوونەیانەوە بڕوا وابوو کە لە ژێر ئەو هەورە چڕەی هەسارەی ڤینۆسەوە وەک هەسارەی زەوی ژیان هەبێت، بەڵام لێکۆڵینەوەکان ئەوەی دەرخست کە بوونی ژیان لە سەر ڤینۆس شتێکی هەڵەیەو بەڵکو ڤینۆس لە زۆربەی شتە بنەڕەتییەکاندا لەگەڵ زەویدا جیاوازە.

*پەستانی بەرگە هەوای سەر ڕووی ڤینۆس بریتییە لە 90 atmosphere (90کەش) کە دەکاتە ئەو پەستانەی کە لە قوڵی 1km لە ئۆقیانوسێکی سەر زەویدا دروست دەبێت، و ئەم بەرگە هەوایە بریتییە لە دووەم ئۆکسیدی کاربۆن، هەروەها چەند چینێکی جیاواز لە هەور دەوری ڤینۆسی داوە کە ئەستوری چەند کیلۆمەترێکی بریتییە لە ترشی گۆگردیک، ئەم هەورانە وای لێدەکەن کە لێڵ و تاریک دەربکەوێت، چڕی ئەم بەرگە هەوایەش وا لە هەسارەکە دەکات کە پلەی گەرمییەکەی لە 400 پلەوە بۆ زیاتر لە 740 پلەی کلڤن بەرزکاتەوە. لە ڕاستیدا سەر ڕووی ڤینۆس گەرمترە لە هەسارەی عوتارد، ئەگەرچی نزیکەی دوو ئەوەندەی ئەم لە خۆریشەوە دورترە.

*بایەکی بەهێز لە نزیکی هەورە بەرزەکاندا هەیە بە تێکڕایی 350km/h، بەڵام خێرایی بای سەر ڕووەکەی زۆر هێواشەو لە چەند کیلۆمەترێک زیاتر تێپەر ناکات.

*وا پێدەچێت ڤینۆسیش وەکو زەوی بڕێکی زۆر ئاوی لەسەر بووبێت، بەڵام بەهۆی بەرزی پلەی گەرمییەکەیەوە هەمووی بووبێت بە هەڵم و ئێستا وشک بووبێت، بۆیە هەمان چارەنووسیش چاوەڕێی زەوی دەکات بەهۆی نزیکییەکەی لە خۆرەوە لە دوای هەسارەی ڤینۆسەوە.

*زانیاری لە لایەن وێنەگرتنی ڕاداری کەشتی ئاسمانی ماجەلانەوە ئەوەمان پیشان دەدات کە ڤینۆس بەبڕێکی زۆر لە دەردراوی بورکانی داپۆشراوە هەروەها ژمارەیەکی زۆر گڕکانی لە سەرە کە تا ئێستاش زۆربەیان چالاکن.

*ژمارەیەکی کەم لە چاڵی گڕکانی لە سەر ڤینۆس نییە بەڵکو ژمارەیەکی زۆر لەم چاڵانە بەدی دەکرێت ئەمەش بەڵگەیە لە سەر ئەوەی لە کاتێکدا کە هەر نیزەکێک ڕووەو ڤینۆس دێت لە ڕێگادا بەهۆی بەرگە هەواکەیەوە گڕدەگرێت و پارچە پارچە دەبێت بۆیە کاتێک ئەم پارچانە دەگەنە سەر ڕووەکەی ژمارەیەکی زۆر لەم چاڵە گڕکانیانە دروست دەکەن کە پێیان دەوترێت دەمی گڕکانەکان Craters.

*کۆنترین ناوچە کە لە سەر ڤینۆس دەبینرێت تەمەنی نزیکەی 800ملیۆن ساڵ دەبێت کە زۆربەی ئەو کانە گڕکانیانەی لەو کاتەدا تەقیونەتەوە ئێستا پاشماوەکەی بەشێوەی چاڵی زۆر گەورە بەجێماون.

*پێکهاتەی ناوەکی ڤینۆس بەشێوەیەکی گشتی لە زەوی دەچێت کە تیرەی ناوەخنە ئاسنەکەی نزیکەی 3000کیلۆمەتر دەبێت تەنها ئەوە نەبێت کە ڕووپۆشێکی بەردینی تواوەی هەیە کە خاڵی بەراوردکردنی هەسارەکەیە لە ڕووی پێکهاتەکەیەوە، و ئەو ئەنجامانەی کە لەم دواییەدا بەهۆی کەشتی ئاسمانی ماجەلانەوە دەستکەوت سەبارەت بە زانیاری لە سەر هەسارەکە ئەوە دەردەخەن کە پێکهاتەی هەسارەکە زۆر بەهێزترە لەوەی کە پێشتر پێشبینی کرابوو.

هەروەها بەهەمان شێوەی زەوی گواستنەوەی گەرمی لە چینەکانی ئەم هەسارەیەدا دەبێتە هۆی دروستکردنی فشارێک لە سەر ڕووەکەی بە جۆرێک کە لە هەندێک ناوچەی بچوکدا ئەم فشارە کەمترە لە کاتێکدا کە ئەم فشارە لە سەر زەوی بەشێوەیەکی گشتی لە سەر ڕووەکەی چڕبوەتەوە.

*ڤینۆس بواری موگناتیسی نییە یاخود دەتوانین بڵێین زۆر زۆر لاوازە لە بەرئەوەی خێرایی خولانەوەکەی زۆر کەمە.

*ڤینۆس بەشێوەیەکی ئاسایی دەتوانرێت بەچاو ببینرێت بەبێ بەکارهێنانی هیچ ئامێرێکی بینین، بەڵام هەندێک جار ئاواز بینینەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە ئەم هەسارەیە تەنها لە کاتی بەرەبەیان و زەردەپەڕی ئێوارەدا دەبینرێت، ئەگەرچی بەگوێرەی دوورییەکەی دەتوانین بەدرەوشاوەترین هەسارەی دابنێین لە ئاسماندا.

پەراوێز:

(1)یەکەی گەردوونی یەکەیەکە کە لە بواری گەردوونزانیدا لە پێوانی دوریە گەورەکاندا بەکاردێت بە جۆرێک یەک یەکەی گەردوونی دانراوە بە 150ملیۆن کیلۆمەتر کە بریتییە لە تێکڕای دوری زەوی لە خۆرەوە.

سەرچاوە: Introduction to Venus

Yahoo/Internet

ATP و..
گواستنەوەی ووزە لە خانەی زیندوودا

عەبدولرەحمان عەبدوڵا حەمەسانی
پسپۆری کیمیا

ATP چییە؟

ATP کورتکراوەی ناوی کیمیایی (سیانە فۆسفاتی ئەدینوسین Adenosin Triphosphate)ە کە ناوی ئاوێتەیەکی کیمیایی و ژیانییە و یاسا کیمیاییەکەی بریتییە لە ($C_{10}H_{16}N_5O_{13}P_3$)، ئەم ئاوێتەیە ئاوێتەیەکی ئەندامییە و لە سەرجەم خانە ئاژەڵی و ڕووەکییە زیندووەکان و ووردبینە زیندەوەرەکاندا هەیە... پەیتییەکەی لە نێوان 0.001-0.005 mole/L دایە، ئەم ئاوێتەیە بە بەشداریی و کاریگەریی گەورە و ناوەندیی هەیە لە گۆڕان و کارلێکە کیمیاییەکانی ناو خانەی زیندوودا بە تایبەتیش ئەوەی پەیوەندی بەو ووزەیەوە هەیە کە پێویستە بۆ زیندە چالاکییەکانی خانەو بەردەوامبوونی ژیان ATP کە ئاوێتەیەکی نیو کلیوتیدیە[1] وێستگەی وەرگرتن و بەخشینی ووزەیە کە ئەویش ووزەیەکی کیمیاییە لە نێوان گۆڕان و کارلێکە کیمیاییە ووزەبەخش و ووزە مژەکاندا لە کاتی زیندە چالاکییەکانی ناو خانەی زیندووداو هەنگاو و قۆناغەکانی کرداری میتابۆلیزمدا[2].

کاتێك بەندی فۆسفاتی سێهەم لە گەردی ATPدا دەشکێت دوانە فۆسفاتی ئەدینوسین (ADP) و 7000 ئاووزە بەرهەم دێت. شوێنی دروستبوونی ATP کەپێی دەگوترێت (ئاوێتەی ووزە) لە خانەی زیندوودا مایتوکوندریایە ئەو ئەنزیمانەی تێدایە کە پێویستە بۆ دروستکردنی ئەم ئاوێتەیە ئەویش لە ڕێگەی ئەو کردارەوە کە پێی دەگوترێت (فۆسفۆرزاندن) بەهۆی ئۆکساندنەوە Oxidative phosphorylation.

پێکهاتەی کیمیایی ATP:

ئەم ئاوێتەیە لە سێ جۆر یەکەی پێکهێنەر پێك دێت کە بریتین لە:

1-ئەدینین Adenin، کە ئەویش داتاشراوێکی پیورنییە (6-Amino purine).

2-گەردێك پێنجە شەکری ڕایبۆز لە شێوەی (D)دا کە لە ڕێگەی بەندی N گلایکۆسیدییەوە (N-glycosidic bond) بە (ئەدینین)ەوە دەلکێت.

3-کۆمەڵەی فۆسفەیت (HPO_4^{-2})، کە لە ڕێگەی گەردیلەی کاربۆنی پێنج (5)ەوە دەلکێت بە ڕایبۆزەوە، ژمارەی ئەم کۆمەڵەیەش لەم ئاوێتەیەدا سێ کۆمەڵەیە بۆیە پێی دەگوترێت سیانە فۆسفاتی ئەدینۆسین[3].

گۆڕان و گواستنەوەی ووزە لە خانەی زیندوودا و ڕۆڵی ناوەندیی سیستمی ATP، ADP:

گەردی ئاوێتەی ATP گەردی ناوەندیی هەڵگرتن و گواستنەوەی ووزەی کیمیاییە لە خانەدا کە لە ئەنجامی فۆسفۆڕێتی گەردی ئاوێتەی ADP دوانە فۆسفەیتی ئەدینوسین

Diphosphate Adenosinەوە بەرهەم دێت لەکاتی ئەو گۆڕانانەی میتابۆلیزمدا کە بەرهەمهێنی ووزەن وەك لە کردارەکانی هەناسەدان ورۆشنەپێکهاتندا.

بەو شێوەیە ATP بەو ئاوێتەیە دادەنرێت کە ڕۆڵی سەرەکی و ناوەندیی دەبینێت لە گۆڕان و گواستنەوەکانی ئەو ووزەیەدا کە پێویستە بۆ بەردەوامبوونی ژیان هەرچەندە ATP گەورەترین ئاوێتەی ووزەبەخش یاخود هەڵگری وزەش نییە لە خانەدا.. هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ گرنگی و دەگمەنی ئەم ئاوێتەیە لەو ڕووەوە کە لە ناوەڕاستی پێوەری سێرمۆدایناميکی‌ی ئاوێتە فۆسفەیتیەکانداییە.. ئەمەش وا دەکات کە سیستمی گۆڕانی ADP-ATP پردێکی ناوەندیی دروست بکات لە نێوان ئەو ئاوێتانەی فۆسفاتدا کە توانای گەورەی گواستنەوەی فۆسفەیتیان هەیەو ئەوانی دی کە ئەو توانایەیان کەمە.. بە واتایەکی دی ADP کاردەکات بۆ وەرگرتنی کۆمەڵەی فۆسفات لەو ئاوێتانەی فۆسفاتەوە کە ووزەی زۆریان هەیە و لە ئەنجامی ئۆکساندنی مادە خۆراکییەکانەوە وەردەگیرێت، جارێکی دیش ئەم ئاوێتەیە ATP ئەو ووزەیە دەبەخشێتەوە بە خانە بۆ بەردەوامیدان بە زیندە چالاکییەکانی کاتێك دەگۆڕێتەوە بۆ ADP و کۆمەڵەیەکی فۆسفەیتی لێ دەبێتەوە ATP ئاوێتەی ئاڵۆزی جێگیر پێك دەهێنێت لەگەڵ ئەو ئایۆنە موجەبانەدا کە دوو بارگەی موجەبی هەڵگرتووە لەخانەدا هەیە وەك ئایۆنەکانی مەگنسیوم (Mg^{++}) و کالسیۆم (Ca^{++}) بە تایبەتیش ئایۆنی مەگنسیۆم (Mg^{++}) کە بەتوانایەکی زۆرەوە بەشداریی لە ئەرکی هەڵگرتنی ووزەدا دەکات [4][5].

ATP لە خانەدا چۆن دروست دەبێت؟

دوای مژینی دوا بەرهەمەکانی هەرسکردنی خۆراك لەلایەن خانەکانەوە ئەو بەرهەمانە دەگۆڕێن بۆ گەردی سادەتر لە ڕێگەی کردارەکانی شکاندنەوە Catabolism.. بەو شێوەیە هێکسۆز و پێنتۆز و گلیسرول لەخانەدا دەگۆڕێت بۆ شەکری سیانی کە فۆسفۆری چووەتە سەرو گلیسیر ئەلدهاید -3- فۆسفات glyceraldehyde-3-phosphate .. لە دواییشدا بۆ ئاوێتەی acetyl coenzymA (یاریدەدەری ئەنزیم)، لە لایەکی دیکەشەوە ترشە ئەمینی و ترشە چەورییەکانیش کە لە ئەنجامی هەرسەرەپەیدا دەبن لەناو خانەدا بەهۆی کردارەکانی شکانەوە دەگۆڕێت بۆ ئەسیتایل کۆئەنزیم A، ئەم دوا بەرهەمەی شکان دەچێتە (خولی کریبس Krebs cycle)ەوە کە لە مایتۆکۆندریادا ڕوو دەدات و لەڕێگەی زنجیرە گۆڕانێکەوە کۆمەڵەی ئەسیتایل دەشکێت بۆ CO_2 لەگەڵ دەرپەڕین و بەرهەمهاتنی ووزەدا بەشێوەی ATP.

بۆچی ATP ووزەیەکی بەرزی هەڵگرتووە؟

ئەم ئاوێتەیە دوو ڕەوشتی بنەڕەتی هەیە کە دەبێتە بنەماو هۆکاری ئەو ووزە بەرزەی کە هەڵگیرتووە:

1-ئەم ئاوێتەیە لە ژمارەی توانی هایدرۆجینی‌ی (7.0) دا چواربارگەی سالبی لێکتر نزیك هەڵدەگرێت کە هێزێکی لێکتر دوورکەوتنەوەی گەورە لە نێوانیاندا هەیە.

$$ATP^{-4}+H2O \rightleftarrows ADP^{-3}+HPO^{-2}_4+H^+$$

کاتێك بەندی فۆسفەیتی سێیەم دەشکێت هێزی کارۆستاتیکی کەم دەبێتەوەو بارگەکان لێکتر جیادەبنەوە. لە شێوەی ئایۆنەکانی ADP^{-3},HPO^{-2}_4 لێکتر دوور دەکەونەوەو هێزی ڕاکێشان لەنێوانیاندا کەم دەبێتەوە ئەویش جارێکی دی بەهۆی ئەو هێزی بەرگریی و لێکتر دوورکەوتنەوە کارۆستاتیکییەی لە نێوانیاندایە[6] بەڵام ئاوێتە فۆسفەیتیەکانی دی وەك ئەلکهولە فۆسفەیتیەکان (ئەو ئەلکهولەی کە بارگەی هەڵگرتووە) خاوەنی ئەو هێزە

کارۆستاتیکیە گەورەیەنین بەهۆی نەبوونی بارگەی سالب لە ژمارەی توانی هایدرۆجینی (.07)دا لە نێوان بەرهەمەکانی ئاوە شیبوونەوەیاندا (Hydrolysis).

$$R\text{-}PO_4^{-2}+H_2O \qquad R\text{-}OH+HPO_4^{-2}$$

2-فاکتەری دوهەم کە ڕەوشتی ئاستی ووزەی بەرز دەبەخشێت بە ئاوێتەی ATP لەکاتی ئاوە شیبوونەوەیدا ئەوەیە کە ATP لەرینەوە (resonance)ی کەمترە لە لەرینەوەی هەریەك لە ADP و Pi، بۆیە ئەم ئاوێتەیە (ATP) هەوڵدەدات شی ببێتەوە بۆ ADP و Pi تاکو زیاتر جێگیربێت و لەو گۆڕانکارییەشدا جیاوازیی لە ووزەدا دەردەپەڕێت کە خانەی زیندوو بۆ زیندە چالاکییەکانی بەکاری دەهێنێت.. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە ATP ووزەی بەرزترەو کەمتر جێگیرە بەڵام هەریەك لە ADP و Pi ووزەیان کەمترە و جێگیرترن.

پەراوێزەکان:

(1) نیو کلیوتیدەکان جۆرێکن لەو گەردو پێکهاتە کیمیاییانەی کە لە خانەی زیندوودا هەن و کێشی گەردییان کەمەو بەشداریی لە گەلێك لە زیندە چالاکییەکاندا دەکەن، گرنگترینیشیان بریتین لە نیوکلیوتیدەکانی پیورین و پایریمیدین. Purine and pyrimidine uncleotide، ئەم ئاوێتانە یەکەی پێکهاتنی (RNA) و (DNA) پێك دەهێنن، هەروەك چۆن ئەم ئاوێتانە دەبنە سەرچاوەی هەڵگرتن و گواستنەوەی ووزە لە سیستمە ژیانییەکاندا بەگشتی و بە زۆرییش لە شێوەی سیانە فۆسفەیتی ئەدینوسیندا (ATP)، یەکە فۆسفەیتی ئەدینوسینی بازنەیی (cAMP)

بەشداریی لە ڕێکخستنی چەندین لە گۆڕان و کردارە جیاجیاکانی میتابۆلیزمدا دەکات، هەروەها نیوکلیۆتیدەکان دەبنە کۆئەنزیم (یاریدەدەری ئەنزیم) وەك : نیکۆتین ئەمید ئەدینین دای نیوکلیۆتید (NAD)، نیکۆتین ئەمید دای نیوکلیۆتید فۆسفات (NADP) و فلاڤین ئەدینین دای نیوکلیۆتید (FAD) هەروەها وەك ئاوێتەی ئاوەندیی کاردەکەن لە پێکهاتنی ژیانیی کاربۆهیدرەیت و چەورییە ئاڵۆزەکاندا.

(2)کردارەکانی ڕوخان Catabolism وزە دەردەپەڕێنن بەڵام کردارەکانی دروستکردن anaboism وزەیان پێویستە، ڕووەك وزە لە تیشکی خۆرەوە وەردەگرێت لەکاتی ڕۆشنەپێکهاتندا بۆ دروستکردنی گەردەکانی گلوکۆز لەدوانە ئۆکسیدی کاربۆن و ئاو، لە کرداری شکاندنی گەردەکانی گلوکوزیشدا لە هەناسەداندا ئەو وزەیە دەردەپەڕێت کە زیندەوەر لە زۆربەی زیندە چالاکییەکانیدا بەکاری دەهێنێت.

(3)نیوکلیۆتید لە تفتی نایترۆجینیی (ئەدینین یان گوانین یان سایمین یان یوراسیل یان سایتوسین) و شەکری ڕایبۆز (بەزۆری 2- Deoxy B-Ribose یان Ribose 2-B و کۆمەڵەی فۆسفات پێك دێت، بەڵام نیوکلیۆسیدەکان تەنها لە تفتی نایترۆجینیی و شەکری ڕایبۆزێك دێت.

(4)بێجگە لە ATP و ADP ئاوێتەی 5-3 یەکە فۆسفەیتی ئەدینۆسینی بازنەیی cyclic 5-3-adenosine mono phosphate داتاشراوێکی نیوکلیۆتیدیی گرنگی دیکەت و لە نزیکەی سەرجەم خانەکانی گیانەوەراندا هەیە، ئەم ئاوێتەیە چەندین کاری جیاجیای هەیە گرنگترینیان لە مرۆڤ و ئاژەڵدا ئەوەیە کە ڕۆڵی هەواڵنێرێکی کیمیایی دەبینێت و خێرایی کارلێکە کیمیاییە ئەنزیمییەکان کۆنترۆڵ دەکات و ڕێك دەخات لە خانەکانی ژمارەیەکی زۆر لە شانەکاندا، هەروەها ئەم ئاوێتە گرنگە کاریگەریی لە دروستبوون و بەرهەمهاتنی ژمارەیەکی زۆر لە هۆرمۆنەکاندا هەیە.

(5)ڕێکخستنی سەرەتایی بۆ بەکاربردنی وزەی سەرەکی لەش (ATP) پشت دەبەستێت بەکاریگەریی گۆڕانەکانی پەیتی یاخود بڕی ADP لەسەر خێرایی ئەو کارلێکانەی کە ADP وەك مادەیەکی بنەڕەتی بەکار دەهێنێت،کاتێك بڕی زیاتر لە ATP بەکاردەهێنرێت بڕی زیاتر لە ADP بەرهەم دەهێنرێت، بڕی زیاتری ADPیش ئەو کارلێکانە خێراتر دەکات کە ADP بەکاردەهێنێت بۆ بەرهەمهێنانی ATP.

(6)زاراوەی ((وزەی بەندی فۆسفەیتی)) کە بە هێمای (~p) گوزارشتی لێ دەکرێت ئاماژە نییە بۆ وزەی ڕاستەقینەی ئەو بەندەی هەردوو گەردیلەی فۆسفۆر و ئۆکسجین پێکەوە دەبەستێت بەڵکو کە دەگوترێت وزەی بەرزی بەندی فۆسفەیتی مەبەست لەو وزە بەرزەیە کە بەرهەمی جیاوازیی وزەیە لە نێوان مادە کارلێککردووەکان و مادە بەرهەمهاتووەکان لە کاتی ئاوە شیبوونەوەدا. بەو شێوەیە ئەو وزەیەی لەئاوە شیبوونەوەدا ڕوودەدات لەناو ئەو بەندە کیمیاییەدا نییە چونکە وزەی بەند لە ڕاستیدا وزەی پێویستە بۆ شکاندنی بەندی نێوان دوو گەردیلە نەك بە پێچەوانەوە.

سەرچاوەکان:

1 -الكيمياء الحياتيه

الدكتور سامى عبدالمهدى المظفر

2 الكيمياء الحياتيه

الدكتورة خولة احمد ال فليح 1986

3-محاضرات الدكتور دلاوەر صابر

قسم الكيمياء/كلية العلوم- جامعة صلاح الدين 1989.

قاوە

کۆمەڵێك سوودی تەندروستی هەیە

تۆژینەوەیەکی زانستی دەریخست کە قاوە چەندین سوودی تەندروستی هەیە، وەك: بەرهەڵستی کردنی هەستی خۆکوشتن و ریشاڵ بوونی جگەر و هەندێك جۆری شێرپەنجە و بەرهەنگ (ڕەبو)و نەخۆشییەکانی دڵ و پارکنسۆن. ئەم تۆژینەوەیە لەلایەن پسپۆڕانی پەیمانگای تۆژینەوەی قاوە لە زانکۆی (ڤاندەر بیلت) بە ئەنجام گەیەنراوەو بووە مایەی سەرسام کردنی زۆربەی ئەو کەسانەی کە دڵنیا بوون زیانەکانی قاوە بریتین لە بێداری شەوان یان تێکچونی باری دەروونی ڕۆژانە، یاخود دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

دکتۆر (بیتەر مارتن)ی بەڕێوەبەری پەیمانگاکە دەڵێت: لە ماوەی بیست ساڵی ڕابردوودا زۆربەی تۆژینەوەکان سەرنجیان خستۆتە سەر مادەی (کافیین) کە دەبێتە هۆی چالاککردنی کۆئەندامی دەمار و بەشێوەیەکی بەردەوامیش لە دروستکردنیئەو دەرمانانەدا بەکارهێنراوە کە ئازار کەمدەکەنەوە و سنورێك بۆ زۆر خۆراکی دادەنێت و بەرەنگاری خەو دەبێتەوە و هەروەها لە حاڵەتی سەرماو ڕەبودا ڕۆڵ دەگێڕێت. بەڵام ئەو تۆژینەوە نوێیەی پەیمانگاکە بە ئەنجامی گەیاند، دەریخست کە قاوە چاوگەیەکی بەپێزی ئەو مادانەیە کە دژ بە ئۆکساندن و، لە کاریگەری مادە زیانبەخشەکانی لەش کەمدەکاتەوەو، دەبێتە هۆی خۆپاراستن لە هەندێك نەخۆشی.

لە کاتی کارلێکی ئۆکسجین و مادە کیمیاییەکانی لەش، ئەوشتە پێکدێت کە بە گەدە پەرتەوازەکان دەناسرێت و هێرش دەبەنە سەر خانەو شانەکانی لەش (ئەویش بەشێوەیەکی هەڕەمەکی).. وەك دەشزانرێت ئەم گەردانە دەبنە هۆی نەخۆشییەکانی دڵ و مولوولە خوێنەکان و شێرپەنجەو ئاوی سپی لە چاودا و لاوازبوونی بەرگری لەش و کۆئەندامی دەمار. (مارتن) دەڵێت: ئەو کەسانەی هەرگیز قاوە ناخۆنەوە زووتر ڕووبەڕووی ئەم نەخۆشییانە دەبنەوە، بە بەراورد لەگەڵ ئەو کەسانەی ڕۆژانە بەلایەنی کەمەوە (2-4) فنجان قاوە دەخۆنەوە.

لەلایەکی دیکەوە پسپۆڕانی بنکەی زانستی، بەشی تۆژینەوە لە قاوە، لە بەریتانیا، دەڵێن:

ئەو مادانەی دژ بە ئۆکساندنن، دەبنە هۆی لەناوبردنی گەردە پەرتەوازەکان لە لەشدا. ڕاوێژکاری زانستی لە بنکەی (نیوان پۆل) یش دەڵێت تۆژینەوەی پەیمانگاکە دەریخستووە کە ئەو مادە دژە ئۆکسێنەرانەی لەناو قاوەدا هەن، چوار ئەوەندەی ئەو مادانەن کە لە چادا هەیە، شایانی باسە کە دژە ئۆکسێنەرەکان لەناو فاسۆلیا و شەراب و هەندێك لە جۆری بەهارات و ترشەمەنی و میوەو پیاز و زەیتوندا هەیە.

تارا Internet

کێشە پزیشکییەکان لە نۆشداریی دداندا

Medical Problems in Dentistry

دکتۆر سەعید عەبدوللەتیف
پسپۆڕی نۆشداری دەم و ددان
مامۆستای کۆلێجی پزیشکی ددان زانکۆی سلێمانی

بەشی دووەم- تەواوکەری نەخۆشییەکانی دڵ و لولە خوێنەکان
Diseases of Cardio Vascular System

شێواویی ڕەزمی دڵ Cardiac Arrhy thmia

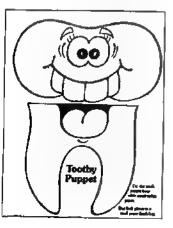
شێواویی ڕەزمی دڵ ئاماژە بە تێکچوونی ڕەزمی ئاسایی دڵ دەکات، ئەم تێکچوونە بە زۆری گوێچکۆڵە یان سکۆڵەی دڵ دەگرێتەوە. شێواویی ڕەزمی دڵ لەوانەیە بێ سکاڵا بێت یان بە سکاڵا بێت (واتە هەست بە ناڕەحەتی بکات: Symptomatic.

شێواویی ڕەزمی دڵ زۆربەی جار شانبەشانی نەخۆشی ڕەقبونی لولە خوێنەکانی دڵ ڕوودەدات. ئەو هۆکارانە(فاکتەرانە)ی دەبێتە هۆی تێکچونی ڕەزمی دڵ بریتین لە دڵە ڕاوکێ و هیلاکی. شێواویی ڕەزمی دڵ لەوانەیە ببێتە هۆی دروستبوونی: سنگە کوژێ، مردنی دڵە ماسولکە، سستی دڵی هەڵئاوساو، نۆرەی کەم خوێن بۆ چوونی دڵ هەروەها هۆی دروستبونی کێشەکانی بۆریەخوێنەکانی مێشک(Cerebrovscular accident) واتە ڕووداوەکانی مێشک و لولە خوێنەکانی.

لە نێوان هەردوو جۆرەکانی شێواویی ڕەزمی دڵدا، واتە(جۆری گوێچکۆلە و سکۆڵە) جۆری شێواویی ڕەزمی سکۆڵە پتر ترسناکترە و ژیان دەخاتە مەترسییەوە لە چاو جۆری گوێچکەلەدا.

لەرینەوەی نا ڕێکوپێکی گوێچکەلە یان سکۆڵەی دل (Atrial or Veatricular fibrilation) بە لێدانی گوێچکۆلە یان سکۆڵەی زۆر خێرا دەوترێت کە لەگەڵ لێدانی سکۆڵەی یان گوێچکۆلەکەیدا ڕێك ناکەوێت.

سیفەتە کلینکیەکان:-

1-بازدانی ترپەی دل Skipped beats
2-فرەفری دل Flutter
3-دڵە کوتێ palpitation
4-گێژ بوون Diziness
5-هەناسەدان بە قورسی Dyspnoea

6- دابەزینی پەستانی خوێن Hypotension

7-بوورانەوە Syncope a fainting

چارەسەرکردن

شێواویی ڕەزمی گوێچکۆڵە چارەسەر دەکرێت بە دەرمانی دژە مەیینی خوێن(anti coagulants) وەك (warfarin)

شێواویی ڕەزمی سکۆڵە چارەسەر دەکرێت بە دەرمانی phenytoin, quinidine sulphate, propanolol procainamide یان بە disopyramide

لایەنە پەیوەندیدارەکانی ددان:

1-هیلاکی و ترس کە بە هۆی پرۆسەی ددانەوە ڕوودەدات لەوانە بە شێواوی ڕەزمی دڵ بە ئەنجام بگەیەنێت، جا بۆیە کۆنترۆڵ و چارەسەرکردنی ئەم ترس و هیلاکیە بەر لە هەر پرۆسەیەکی ددان کارێکی پێویستە.

2-پرۆسەی دوورو درێژ هێندەی دی کارەکە ئاڵۆز دەکات، دەبێت نەخۆش ماوەی کورت کورتی بۆ دابنرێت بۆ مەبەستی چارەسەرکردنی بێ کێشە و گیروگرفت.

3-بەنجی ددان- ئەدرینالینی تێدا بێت هۆکارە بۆ دروستبوونی دڵە کوتێ.

4-ئەو نەخۆشانەی کە حاڵەتیان مەترسیدارە پێویستە بنێرێت بۆ پسپۆڕی هەتاوی لە مەڕ هەڵسەنگاندیان بەر لە پرۆسەی چارەسەکردن.

سستی دڵی هەڵئاوساو:congestive heart failure

سستی دڵ (heart failure) دروستبون دەبێتە هۆی نەتوانینی دڵ لەمەڕ ناردنی خوێنی ئۆکسینراوی پێویست بۆ شیبونەوەی خۆراکی زیندە پال ی لەشی مرۆڤ

هۆکارەکانی: canses

1-نەخۆشی کەم خوێن بۆ چوونی دڵ Ischaemic heart disease

2-نەخۆشی ئەمایلۆیدوزس Amyloidosis

3-کەمی چالاکی ڕژێنی دەرەقی Hypo Thyroidism

4-بەرزی پەستانی خوێن Hypertension

5-سستی گورچیلەی درێژ خایەن(کۆنینە) لەگەڵ گلدانەوەی شلەی لەش

Chronic Renal failure with fluid retention

6-ژەهراوی ڕژێنی دەرەقی ژەهراوی Thyro toxicosis

7-کەم خوێنی سەخت sever anaemia

سیفەتە کلینیکیەکان:

1-هەناسە سواریی(پشو سواریی) یان سەختی هەناسەدان ئەمەش بە هۆی هەڵئاوساوی سیەکانەوە دروست دەبێت. بەهۆی سستی کاری لای چەپی دڵەوە.

2-هەڵئاوسان و شلە کۆبونەوەی بەشی خوارەوەی لاق (لولاق) Ankle(Peripheral a pedal edema

3-نۆرەگران هەناسەدانی شەوانە یان سەختی هەناسەی شەوانەی دووبارەوە بوو.

Paroxysmal nocturnal dyspnea

4-ناڕەحەتی (discomfort) لە بەشی سەرەوەی لای ڕاستی سك دا بەهۆی هەڵئاوسان و گەورەبوونی جگەرەوە(Hepatic congostion and enlargement)

چارەسەرکردن

نەخۆشی سستی دڵی هەڵئاوساو بەم دەرمانانە چارەسەر دەکرێت:

ا-میزاوەر(Diuretics)

ب-دیجۆکسین(Digoxin)

ج-بۆریە فراوانکەرەکان(vasodilators)

نەخۆشەکە دەبێت پەیرەوی دوو خاڵی گرنگ بکات:

ا-پشو یان حەوانەوەی ناوجێگە(Bed Rest)

ب-کەم کردنەوەی خۆراکی سوێر خوێ.

لایەنە پەیوەندیدارەکانی ددان:

1-نابێت نەخۆشەکە خۆی هیلاك بکات

2-دەبێت بەکارهێنانی دەرمانی هەژێنەری دڵ (cardiac stimulators) سنوردار بێت.

3-پرۆسەی دوورودرێژی ددان چارەسەرکردن پێویستە دابەش بکرێت بەسەر چەند ماوەیەکی کورت دا بۆ ئەم مەبەستە.

4-بەکارهێنانی هێورکەرەوەی شیاو(sedation)

5-کەم کردنەوەی بەکارهێنانی ئەدرینالین.

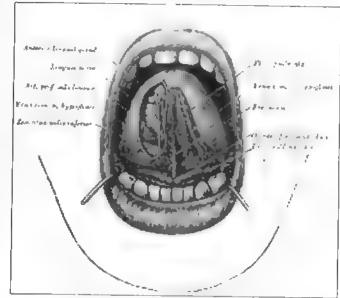
6-پرۆسەی ساکار و بێکێشە ئەنجام دەدرێت.بۆ ئەو نەخۆشانەی کە کەم مەترسیدارن بەڵام ئەوانەی مام ناوەند یان سەخت مەترسی دان (Moderate a sereve visk) لەوانەیە پێویستیان بە شەوانی نەخۆشخانە ببێت لەکاتی چارەسەرکردنی ددانیاندا.

7-شێوازی پاڵکەوتن(supine position) بۆ چارەسەرکردن لەسەر کورسی ددانەکە کەم بکرێتەوە چونکە هۆکارە بۆ پشوو سواریی (Dyspnea).

ناو پۆشە دڵە هەوی بەکتریایی

Infecrive Endocarditis

(Subacute Bacterial Endpcarditis

ناو پۆشە دڵە هەو بریتین لە تەنینەوە یان تەشەنەی هەوی بەکتریایی زمانەکانی دڵ یان ڕووی ناو پۆشە خانەکانی دڵ. ڕێژەی مردن یان گیان لە دەستدان بەم نەخۆشیە مەزەنەکراوە بە (10٪).

ناو پۆشە دڵە هەو پێویستە گرنگی پێبدرێت لە ڕووی نەخۆشی و چارەسەرکردنی ددانەوە چونکە ئەو گچکە (وورده))بونەوەرانە (Microor ganisms)ی ناودەم چیە جۆکە (سوڕی) خوێنەوە کاتی پرۆسەی نەشتەرگەری ددان کە هۆکارن بۆ ئەم نەخۆشیە مەترسیدارە ئەمەش لە دەرئەنجامی کۆمەڵبوونی بەکتریا لەسەر ڕووی تێکچو(defect)یا دارماو (damaged)ی ناو دڵ ڕوودەدات ئەو حاڵەتە نا ئاساییانەی دڵ کە ڕێخۆشکەرن بۆ ناو پۆشە لە هەو بریتین لە:

نەخۆشی دڵی ڕۆماتیزمی، مێژووی لەوەو پێش توشبوون بە نەخۆشی ناو پۆشە دڵە هەو هەروەها ئەو نەخۆشانەی کە دوچاری تێکچونی زمانەی دڵی زگماکین یان زمانەی دڵی دەستکردیان بۆ دانراوە.

چۆنییەتی نەخۆشبوون fathogenesis

نەخۆشی ناو پۆشە دڵە هەو بە هۆی وردە زیندەوەرەکانی ناو دەمەو دروست دەبێت. ئەو وردە زیندەوەرەکانی کە بەگشتی ڕۆڵیان هەیە لەم نەخۆشیەدا بریتین لە:

alpha haemolytic streptococci

ئەلفا هیمولیتکی تەسبیحی

Enterococci(streptococci faeca lis)

بەکتریای تەسبیحی ناو ڕیخۆڵە

بەکتریای کۆئەندامی هەناسەpneumococci

بەکتریای هێشوویی staphylococci

بەکتریای گرووپی ئەیی تەسبیحی group A-streptococci

لێکۆڵینەوەکان دەریان خستوە کە ئەم بەکتریایانە ڕۆڵی گرنگ و لە بەرچاویان هەیە بۆ تووش بوون بەم نەخۆشیە:step-sanguis, S.mutans and S.Viridans

دروستبونی نەخۆشیەکە دوا بەدوای (Bacteraemia)، بوونی بەکتریا لەناو سووڕی خوێندا کە بەهۆی پرۆسەی ددان و ڕوودەدات (بۆ ماوەیەکی کورت) ئەوەی شایەنی باسە لە نەخۆشی ئاساییدا خوێن پاکژ دەبێتەوە پاش ئەم ماوە کورتە، بەڵام ئەو نەخۆشانەی کە دووچاری دارماویی زمانەی دڵن. لە سەرەتادا دروستبونی پیشاڵی مەییوی خەپلۆکەی پاکژ لەسەر ڕووی زمانە دارماوەکە(تێکچو: شێواوەکە) ڕوودەدات، ئەمە وەك سەرچاوە یەك کاریگەرە بۆ گەشەکردن و پەرەسەندنی بەکتریاکان کە بەدوایدا ناو پۆشە دڵە سۆی لێ دەکەوێتەوە

ڕادەی مەترسی نەخۆشی ناوپۆشە دڵە هەو:

مەترسی زۆر بەرز:

1-مێژووی لەوەوپێش تووشبوون بە ناو پۆشە دڵە هەو.

2-زمانەی دڵی دەستکرد.

3-چارەسەری نەشتەرگەریی نوێ بۆ زمانەی دڵی تێکچووی زگماکی لە ماوەی (6) مانگدا.

4-نەشتەرگەری چارەسەرکردنی لککێشی خوێنبەری سی(pulmonary Artery shunt)

مەترسی بەرز:

نەخۆشی دڵی ڕۆماتیزمی یان نەخۆشی دیکەی دڵی دەستکەوتوو Acquired heart diseases

2 -هەوی زمانەی مایترەل یان شاخوێنبەر.

3-نەخۆشی گەورەبوونی دڵە ماسولکە.
Hypertrophic cardiomy opathy

4-نەخۆشیەکانی دڵی زگماکی

5-کاشیتەری ناو لولە خوێنەکان

6-داکەوتنی زمانەی مایترەل ناتەواوی کارکردنی.

7-لککیشی سکۆڵە- گوێچکۆڵە یان سکۆڵە- خوێنهێنەر
Ventriculo atrial Ventriculo Venous shunt.

مەترسی نزم:

1-مرەمری فسیولوژی، فرمانی یان بێ زیان.

2-مێژووی تای رۆماتیزمی لە(5)ساڵ زیاتر بەر لەوەی هیچ نەخۆشی دڵی کلینیکی هەبێت.

3-داکەوتنی زمانەی ماتیرەل بەبێ نا تەواوی کارکردن یان مرەمر.

4-تەسکبونەوەی خوێنبەری دڵ.

5-موتوربەی پیارۆیشتووی خوێنبەری دڵ
Cornoary artery bypas graft(CABG)

6-ڕێکخەرەکانی لێدانی دڵ.

7-نەخۆشی ڕەقبوونی لولە خوێنەکانی دڵ.

8-ماوەی (6)مانگ یان پتر پاش نەشتەگەریی چاککردنی بەریەستی تێکچووی گوێچکەلە یان سکۆڵەی دڵ، موتوربەی لولە خوێنەکان Vascular graft لەگەڵ بۆری کراوەی بەستراوو(گرێدراوو)ی خوێنەر
Ligated patent ductus arteriosus

نەخۆشانی زۆر مەترسی داری بەرز و نەخۆشی مەترسی داری بەرزو پێویستە دژە ژیانی بەرگریی یان بدرێتی بەر لە پرۆسەی ددان چارسەر کردن.

بەکارهێنانی دژە ژیانی بەرگریی لە نەخۆشانی مەترسیداری مام ناوەندیدا جێی گفتوگۆیە(جدل)، بەڵام پزیشکە هەناویەکان وای بە باش دەزانن کە پێش ئەنجام دانی پرۆسەی ددان پێویستە بیری لێ بکرێتەوە. زۆربەی نەخۆشانی مەترسی داری نزم لەوانەیە پێویستیان بە دژە ژیانی بەرگری نەبێت، بەڵام وا باشترە کە ئەنجامدانی چارسەرکردنی ددان پاش ڕێنمایی پزیشکی هەناویی بێت.

ڕووداوەکانی ناوپۆشە دڵە هەو بەپلە(یەك بە دوای یەك)
Consequences of infective endocarditis

1-گەشەکردن و زۆر بوونی بەکتریا لەسەر ڕووی داڕماوی ناو دڵ کە دەبێتە هۆی شێواویی لە فەرمانی زمانەکانی دڵدا.

2-سستی دڵی هەڵئاوساو.

3-دو مەلی دڵە ماسولکە بەهۆی کێم دروستبونەوە

4-گیرسانەوەی ئەم بەکتریایانە(بەهۆی کیم دروستبونەوە) لە ئەندامەکانی لەشدا وەك مێشك، گورچیلە و سپڵ.

5-ئەو دژە تەنانەنی کە دروستبوون لەکاتی چارەسەرکردنی ناو پۆشە دڵە هەو دا لەوانەیە بلکێن بە دژە دروستکەرە بەکتریاکانەوە و بەرگری ئاڵۆز((Immune- complex) دروست بکەن. نیشتنی ئەم بەرگرییە ئاڵۆزە ئەبێتە هۆی جومگە هەو(Arthritis) یان گرمۆڵە-گورچیلە هەو(glomerulo nephritis) و یان هەردوکیان بەیەکەوە.

سیفەتە کلینیکیەکان: بوونی تا و بێهێزیی لە نێوان ئەو نەخۆشانەی کە مێژووی. نەخۆشی زگماکیی یا نەخۆشی تێکچونی زمانەی دڵیان هەیە دوو سکاڵان کە ئاماژە بە نەخۆشی ناو پۆشە دڵە سۆ دەکەن. سیفەتە کلینیکیەکانی دی ئەمانەن: ئارەق کردنەوە بە شەو، کەم خوێنی و گەورە بوونی سپڵ هەندێك نەخۆش لەوانەیە مۆرپەڵەیی (purpura) و خوێن ڕێزیی ژێر پێست(petechial Haemorrhages)یان هەبێت. هەڵئاوسانی ئازاردار لەوانەیە هەستی پێ بکرێت لەسەر نوکی پەنجەکان(fingure tips)کەپێی دەڵێن گرێی ئۆسلەر (Osler nodes)هەروەها تێکچونی شێوەی پەنجەکان (Clubbing of fingures) لەدوایدا دەردەکەوێت.

پشکنینەکان: Investigations

1-بەرزبونەوەی ڕێژەی نیشتنی خڕۆکە سوورەکان

2-چاندنی خوێن(Blood Culture).

3-پێوانی خوێن(Haemogram)- کەم خوێنی.

4-تاقیکاریی(ئەزمون)ی فەرمانەکانی جگەر
(Liver Function test)

5-ئەلکەلاین فوسفە تەیز(ئەنزیمی پلازما).

6-ئەژمارەی خەپلۆکەی خوێن(platetlet count) کە لەوانەیە ڕێژەکەی نزم بێت.

چارەسەرکردن

چارەسەر کردنی ناو پۆشە دڵە سۆ بەبەکارهێنانی دژە ژیانیەکان دەبێت وەك بێنزایل پەنسلین بەبڕی(1.2 بۆ 2.4)گرام ناو دەمار (107)هەر شەش کاژێر جارێك بۆ ماوەی(4) هەفتە.

خۆپاراستن:prevention

هەموو پرۆسەیەکی نەشتەرگەری ددان پێویستە ئەنجام بدرێت بەبەکارهێنانی دەرمانی دژە ژیانی بەرگری کیمیایی بۆ خۆپاراستن لە توشبون بە نەخۆشی ناو پۆشە دلەمەو لە نێوان ئەو نەخۆشانەدا کە مێژوی تێکچوونی زگماکی دڵ یان زمانە دڵ یان هەیە، ئەوانەی زمانەی دڵی دەستکردیان هەیە، ئەوانەی مێژووی لەوەوپێش توشبوون بە ناوپۆشە دڵە هەو یان هەیە.. هتد

بۆ مەبەستی خۆپاراستن بەر لە پرۆسەی ددان

ئەم پرۆگرامەی خوارەوە پەیڕەویی دەکرێت:

بۆ گەورە(گەنج): ئەمۆکسیسلین(Amoxy cillin)3 گم لەڕێگەی دەمەوە یەك کاژێر بەر لە پرۆسەکە ئینجا 1.5 گم لەڕێگەی دەمەوە(6)کاژێر دوای یەکەم ژەم.

بۆ مندال: 50 ملگم/ بۆ هەر کیلۆغرام کێش یەك کاژێر بەر لە پرۆسەکە Co ملغم دوای یەکەم ژەم

ئەو نەخۆشانەی کە هەستیارن بە پەنسلین:

بۆ گەورە ئیریسرۆماییس (Erythromycin Ethy Succinate)

800 ملگم یان (Erythromycin stearate) اغم

لەڕێگەی دەمەوە پێش پرۆسەکە بە دوو کاژێر و نیوەی ژەمی یەکەم لە ڕێگەی دەمەوە(6) کاژێر دوای ژەمی یەکەم.

چارەسەری لەجیاتی Alternative Therapy

بۆ گەورە: سیدامایسین Cidamycin (300)ملغم لەڕێی دەمەوە یەك کاژێر پێش پرۆسەکە و(150)ملغم لەڕێی دەمەوە(6)کاژێر دوای ژەمی یەکەم.

بۆ منال: (10)ملغم بۆ هەر کیلۆ گرام کێش لەڕێی دەمەوە و (5)ملغم/ بۆ هەر کیلۆغرام کێش لەڕێی دەمەوە دوای ژەمی یەکەم.

Congenital Heart Diseases

نەخۆشیەکانی دڵی زگماکی:

ڕێژەی ڕوداوی نەخۆشیەکانی دڵی زگماکی مەزەنە کراوە بە1٪ی ئەوانەی لە دایك بوون هۆکارەکەی نەزانراوە، بەڵام نەخۆشی درمی دایکان (maternal infections) وەك (سوورێژەی ئەڵمانی Rubbella)لە قۆناغی سەرەتای دووگیانی دا ڕەچاوکراوە کە ئاماژە بۆ هۆکاری دروستبوونی ئەم نەخۆشیە بکات.

سیفەتە کلینیکیەکان:

سکاڵاکانی نەخۆشیەکانی دڵی دزگماکی جۆراوجۆرە. لەهەندێك نەخۆشا لەوانەیە هیچ سکاڵایەکی نەبێت. هەندێك لە منالان هەست بەگرانی هەناسەدان دەکەن یان نا لەبارىی بەردەوامی ژیان(لە باریی گیان لە دەست دان) ، دواکەوتنی گەشە کردن، شین بوونەوەی چەقی. شین بوونەوە دەردەکەوێت بەهۆی چوونە ناوەوەی خوێنی ئۆکسێن نەکراو بۆ سوڕی خوێنی گەورە و بەبێ تێپەڕبوونی بەسیەکاندا.

لولەی خوێنبەری کراوەی بەردەوام:

Persistant Ductus Arteriousus:

بریتیە لە پەککەوتنی (ڕونەدان)ی داخستنی ئەو خوێنبەرە کراوەیەی کە ڕۆڵی هەیە لە ژیانی کۆرپەلەدا کە وا زۆربە خوێن بەم ڕێڕەوەدا تێدەپەڕێت و دەچێتەو ناو شاخوێنبەرەوە.ئەم خوێنبەرە لەسەرەتادا کراوەیە بەڵام وەك کارێکی ئاسایی پاش ئەوەی کۆرپەلە لەدایك دەبێت(یەتەژیانەوە) ئەم خوێبەرە دادەخرێت. مانەوەی ئەم ڕێڕەوە(خوێنبەرە دانەخراوە) دەبێتە هۆی خوێنبەر- خوێنهێنەر لککێش (arteriovenous shunt)ئەمەش هۆکارە بۆ دووبارەبوونەوەی سوڕی خوێن بەسیەکاندا، بەمە کاری قورسی دڵ زیاد دەکات. ئەم حاڵەتە بڵاوترە لە نێوان مێینەدا. ئەوەی شایەنی باسە بەپێی قەبارەی ئەم خوێنبەرە دانەخراوە ئەو کەسە لەوانەیە هیچ سکاڵایەکی نەبێت، یان لەوانەیە دواکەوتنی گەشەی هەبێت ببێتە هۆی گرانی هەناسەدان، شین هەڵگەڕان هەروەها لەوانەیە ببێتە هۆی سستی دڵ لەکارکردندا.

نەشتەگەری ئەم خوێبەرە ئەنجام دەدرێت بۆ چاککردنی لەو حاڵەتانەی زۆر ئاڵۆز نین.

تەسکیی شا خوێنبەر:

Coarctation of Aorta:

تەسکیی شاخوێنبەر ئاماژە بە تەسکبوونەوەی شاخوێنبەر دەکات لە نزیك ناوچەی بەیەکگەیشتنی لەگەڵ خوێنبەری دانەخراودا. ڕێژەی توشبوون بەم نەخۆشیە لە نێوان نێرینەدا پتر ترە،

سیفەتە کلینیکیەکانی ئەمانەن:

سەریەشە، سکاڵاکانی دڵ، لاوازی یا لولاق، لێدانی(ترپە)ی خوێنبەرەکانی مل، هەروەها مرە مڕی کرژبوونی دڵ(Systotic murmur) ئەم نەخۆشیە هۆی سەرەکیە بۆ سستی دڵ لە مندالی کۆرپە(نوێبوو)دا.

Atrial Septal Defect:

نا تەواویی(تێکچوون: شێواویی)دیواری نێوان گوێچکەلەی دڵدا

نا تەواوی لە نێوان هەردوو گوێچکەلەی دڵدا دەبێتە هۆی لککێشی خوێن لە گوێچکەلەی چەپەوە بۆ گوێچکەلەی ڕاست، ئینجا بۆ سکۆڵەی ڕاست و سیە خوێنبەرەکان، ئەمەش دەبێتە هۆی گەورەبوونی بەردەوامی لای ڕاستی دڵ و خوێنبەری سییەکان و لەکانیان کەسانی مێینە پتر دووچاری ئەم ناتەواویە دەبن.

سیفەتە کلینیکیەکانی بریتیە لە:

بەگران هەناسەدان، سستی کاری دڵ، هەروەها شێواوی ڕەزمی دڵ.

ئەوەی شایەنی باسە ئەم ناتەواوییەی کە لەنێوان دیواری هەردوو کوێچکەلەی دڵدایە ئەتوانرێت بە نەشتەرگەری چارسەر بکرێت.

تێکچونی دیواری نێوان سکۆڵەی دڵ: Ventricular Septal Defect

کەلێنی بچکۆلەی نێوان سکۆڵەی دڵ بەگشتی بێ سکاڵایە، بەڵام کەلێنی گەورە دەبێتە هۆی تێکچونی لولەکانی سی و سستی کاری دڵ.

تەسکیی سییەخوێنبەرەکان: Pulmonary Stenosis

تەسکیی لولەخوێنی سیەکان هەندێك جار بە تەنها ڕوو دەدات یا خود شان بەشانی تێکچونی دیواری نێوان کوێچکەلەدا یان نێوان سکۆڵەی دڵدا ڕوودەدات.

تەسکیی خوێنبەری سیەکانی سووك

(کەم:mild) لەوانە هیچ سکاڵایەکی نەبێت بەڵام تەسکبونی گەورەتر دەبێتە هۆی گرانی هەناسەدان، هیلاکی و بوورانەوە. تەسکبوونی خوێنبەری سیەکان کە شان بە شانی تێکچونی دیواری نێوان سکۆڵەدا ڕوودەدات پێی دەوترێت چوارینەی فالۆت Fallot's tetralogy

ئەم چوارینەیە بریتین لە:

1-تەسکبونی سییە خوێنەرەکان.

2-تێکچونی دیواری نێوان سکۆڵەی دڵ.

3-جێگیربوونی شاخوێنبەر لەلای ڕاست.

4-هەڵئاوسانی سکۆڵەی لای ڕاست

ئەو سیفەتە کلینکیەی کە دەرکەوتوو و بڵاوە شین هەڵگەرانی چەقییەCentral Cyanosis

بوورانەوە:Syncope

بوورانەوە یان لە هۆش خۆ چوون ئاماژە بە کەم کورپی لە سووڕی خوێنی لە پڕ و بۆ ماوەیەکی کورت دەکات.

ئەو هۆکارە پێشەکیانەی کە بوورانەوەی لێ دەکەوێتەوە بریتیە لە: ترس، هیلاکی دەروونی، بەپێوە وەستان بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ برسێتی، دابەزینی ڕێژەی شەکر(کەم شەکریی) لە خوێندا Hypoglycemia خێرایی هەناسەدان Hyperventilation، نەخۆشیەکانی دڵ، وونکردنی شلەی لەش زۆر ..هتد.

ئەو هۆکارانەی کە بەرپرسن لەبورانەوە ئەمانەن:

ناتەواویی گەڕانەوەی خوێنی پیس(وەستاویی خوێنی پیس)(Venous Stasis)، ناتەواوی بڕی خوێنپاڵپێنایی دڵ (Insufficient Cardiac out put)، ناتەواوی بە ئۆکسجین کردنی خوێن یان تێچکوونی فەرمانی کۆئەندامی دەماری چەقی.

سیفەتە کلینکیەکان:

1-ڕەنگی کاڵی پێست Pale Skin

2-ئارەق کردنەوەی زۆر Increased swenting

3-ساردیی پێست Cold Skin

4-تەم و مژی بینین(ڕێشکەوپێشکەکردنی چاو)Blurred Vision

5-خاویی هەناسەدان slow respiration

لایەنە پەیوەندیدارەکانی ددان:

بورانەوە زۆر دیاردەیەکی بڵاوە لە پرۆسەکانی ددانندا بە تایبەتی لە کاتی هەڵکێشانی دداندا.

کۆنترۆڵ کردنی ترس و هیلاکی بەر لە چارەسەرکردن زۆر گرنگە بۆ ئەو کەسانەی کە لەبارن بۆ بوورانەوە. ئەگەر نەخۆشێك بوورایەوە پێویستە سەری نەخۆشەکە بخرێتە خوار ئاستی لەشیەوە تاکو سوڕی خوێنی مێشك گورجوگۆڵ بکرێت.

هەروەها هەلمژینی هەڵمی ئەمۆنیا(ئەوشاتر)ی بۆن خۆش aromatic ammonia uapours یاریدەی بەهۆش هاتنەوە دەدات ، دانی ئۆکسجین ڕێگایەکی دیکەی چارەسەرکردنە .ئەوەی شایەنی باسە ئەگەرهاتو نەخۆشەکە لە چەند خولەکێکدا بەرەوباشی نەچوو، پێویستە ئەگەری لە کاروەستانی دڵ و سیەکان(cardio pulmonary arrest) پشت گوێ نەخرێت بەئاگا بوونەوەو خستنەوە کاری (Resuscitation)دڵ وسییەکان پێویستە یەکسەر ئەنجام بدرێت ،هەروەها یارمەتی ئۆشدەری هەناوییش پێوسیتە.

لە ژمارەیەکی دیدا بەشی سێیەمی کێشە پزیشکیەکان لە نۆشدادیی ددانندا بەردەوامە (پشت بەیەزدان)

سەرچاوەکان:

Refenles

1-Essentials of Oral Medicine By: Pramod John .R 2000

Essentials of Oral pathology by Swapan Kamar Puokait 1999.

هەندێك ئامۆژگاری پزیشكی بۆ ژنانی دووگیان لە پێش و لە پاش دووگیانیدا

نوسینی: دكتۆر نەشوان جابر
پەرچڤەی: سێوە حەمەخدر

كاتێك ژن بۆ یەكەمجار دووگیان دەبێت هەستێكی تایبەتی بە خۆشی و تێكەڵ بە ئارامی وترس لەلای دروست دەبێت، هەستكردن بە خۆشی هێنانەدنیای مرۆڤێكەوە كە بەشێكە لە خۆی و نا ئارامیش بەرامبەر ئازاری منداڵبوون وپاشان بە خێوكردنی، سەرەڕای نا ئاشنایی بەرامبەر بە باری جەستەیی و دەروونی خۆی لە پاش منداڵبوونەكەو چۆنێتی گەڕانەوەی بۆ بارە سروشتییەكەی پێش دووگیانی و منداڵبوون، كەواتە ژن دەتوانێت چێژ لە یەكەم دووگیانی و یەكەم منداڵ وەربگرێت؟

وەك زانراوە دووگیانی بەسێ قۆناغدا تێپەڕ دەبێت: سێ مانگی سەرەتایی، سێ مانگی ناوەڕاست و سێ مانگی كۆتایی، هەریەكە لەم قۆناغە چاودێری و بایەخی خۆی پێویستە و بەپێی وەرزەكانی ساڵ دەگۆڕێن. زۆربەی ئەو بارانەی توشی دایكانی دووگیان دەبنەوە لە ماندووبوون و نەخۆشی دەتوانرێت ڕێگە لە ڕوودانیان بگیرێت ئەویش بەهۆی گرتنەبەری ڕێوشوێنی پێویستەوەو ئاگاداربوون لە نیشانەكانی مەترسی و لەكاتی ڕودانیدا بەخێرایی چارەسەر بكرێن، ئەمانەش هەمووی بە هۆی پەیڕەوكردنی ئەم خاڵانەوە دێنە دی:

1–حەوانەوە: مەبەست لێرەدا نوستن نییە بەڵكو خۆهیلاك نەكردنەوە وەك هەڵنەگرتنی كەل و پەلی قورس و نەڕۆیشتن بەپێ بۆ ماوەی چەند كاتژمێرێك. پێویستە هەموو ئەندامانی خێزانەكە لەو كارەقورسانەدا كە دایكەكە ماندوودەكات یارمەتی بدەن بەڵام كارە سوك و ئاساییەكان بەو مەرجەی دایكە دووگیانەكە توشی شەكەتی نەكات و جوڵەی توندوتیژی تێدانەبێت ئاساییە. بەڵام پێویستە زۆرترین ماوەی حەوانەوەی بەدوادابێت وەك ڕاكشان لەسەر جێگا بۆ ماوەی كاتژمێر یان زیاتر لە ڕۆژداو كاتژمێرەكانی نوستن لە (6–10) كەمتر نەبێت، زۆربەی كات لەگەڵ نزیكبوونەوەی كاتی منداڵبوون دایكەكە ناتوانێت بە باشی بخەوێت بەهۆی قەبارەی منداڵەكەو جوڵەیەوە، نوستن بە سەر لای چەپدا

باشترین بارە بۆ حەوانەوەی دایکەکەو باشتر رۆیشتنی خوێن بۆ منداڵ.

دووەم: خۆشوشتن: ڕۆژانە خۆشوشتن ژنە دووگیانەکە دەبوژێنێتەوەو فرسەتی توشبوونی بە میکرۆب بەتایبەتی لەناوی مەمك و کۆئەندامی زاوزێدا، کەمدەکاتەوە، ئەو ئاوەی بە کاردێت نابێت هیچ مادەیەکی کیمیایی تێدابێت و وا باشترە ئەو سابونانە بەکاربهێنرێن کە لەزەیتی سروشتی دروستکراون و بەهیچ شێوەیەك نابێت مادەی پاکژکەرەوە بەکاربێت یان ئەو کرێمانەی کە جێگەی متمانەنین، وا باشتر مادەی سروشتی وەك خەنەو هەنگوین و زەیتی سروشتی و شیر بەکاربێت، چونکە مادە و بۆیە کیمیاییەکان لەوانەیە لەلایەن پێستەوە هەڵبمژرێن و زیان بە کۆرپەلە بگەیەنێت.

سێهەم/ خواردنی ژەمە وشکەکان بەبڕی کەم و ژەمی زۆر بەدرێژایی ڕۆژ وەك پسکویت و نان و گۆشتی برژاو خورما بەڵام خواردنی تون و تیژ باش نین.

چوارەم/ زۆر خواردنەوەی ئاو و شلەمەنی وەك شەربەت و ئاوی میوە چونکە شلەمەنییەکان یارمەتیدەر دەبن لەگەیاندنی خوێن بۆ کۆرپەلە و ڕێکخستنی کاری گورچیلە و ڕێڕەوی میز چونکە هەر ئازارێك یان گرفتێك لە گورچیلە یان کۆئەندامی میز کاردەکەنە سەر کۆرپەلەو بارە دووگیانییەکە بەگشتی.

پێنجەم/ نەخواردنی هیچ جۆرە دەرمان و چارەسەرێك بەبێڕاوێژی پزیشك تەنانەت ئسپرین و ئەو حەپانەی ئاسایی زۆربەی کات بەکاردەهێنرێت چونکە تێکچوون لە کۆئەندامی سوڕی خوێنی کۆرپەلەدا دروستدەکەن ئەگەر پێش چوارمانگی بەکارهێنران، ژنی دووگیان ئامۆژگاری ئاکرێت بە وەرگرتنی هیچ جۆرە دەرمانێك تەنها بە چاودێری پزیشك نەبێت و لەکات و بەبڕی دیاری کراو نەبێت.

ئاماژەکانی مەترسی :

ئەگەر یەکێك یان چەند نیشانەیەك لەمانەی بەدیکران پێویستە ڕاستەوخۆ سەردانی پزیشك بکرێت:

1-بەرزبوونەوەی زۆری پلەی گەرمی.

2-ئازارێکی زۆر لە ناوچەی سکدا.

3-سەریەشەیەکی زۆر.

4-خوێن بەربوون.

5-ئاوساوی دەست و پێ و دەم و چاو.

6-زۆربوونی لە ئاست بەدەری کێش، لە کاتی دووگیانی ژن ئاسایی 10-12 کیلۆ زیاد دەکات.

7-زیاد نەبوونی کێش بەپێی پێویست.

ژنی دووگیان پێویستە ئاگاداری کاتی ژەمەکانی نانخواردن بێت و سێ ژەمە سەرەکییەکە ئاسایی بخوات و لە نێوانیشیاندا ژەمی سوك بخوات بەتایبەتی لەسێ مانگی یەکەمدا، چونکە لەم ماوەیدا گەدە زۆر هەستیارە و ناشبێت خۆراکی چەور زۆر بخورێت. لە مانگی چوارەمەوە تاکو مانگی هەشتەم دەبێت ژەمەکان فرە جۆرو دەوڵەمەندبن بە بەهای خۆراکی واتا گرنگیدان بە خواردنی بڕی باش لە پرۆتینی ئاژەڵی بێت یان ڕووەکی وەك سپیایی و پەنیر و هێلکە و پاقلەمەنی وەك نیسك و پاقلە هەروەها هەنگوین و میوە و سەوزەی تازەو بیبەری سەوز زۆرجار دووگیانی لە سەرەتادا جۆرێك لە نیگەرانی و خەمۆکی بۆ دایکەکە دروست دەکەن ئەویش بەهۆی هۆرمۆنەکانی دووگیانییەوەیە کە کاریگەری لەسەر دەروونی دووگیانەکە دەردەکەوێت ئەمەش لەوانەی لە شێوەی زووهەڵچون و ئارەزووی شەڕکردن لەگەڵ هاوسەرەکەیدا و توڕەبوون دەربکەوێت، ژنی دووگیان هەست بە ئائارامی دەکات لەگەڵ ئەو بارانەی ئاماژەمان پێدا چونکە ئاسایی دووگیانی هاوکات دەبێت لەگەڵ تێکچوونی پەستانی خوێن و سەرەڕای گۆڕانی شێوەی جەستەو ڕوخسار و لەستەمی جوڵەو هاتووچۆ و ئەو ژنە هەستدەکات هەموو کەسێك تەماشای دەکات ئەمەش زیاتر توشی دڵتەنگی یان خەمۆکی دەکات، لێرەدا پێویستە پیاو یارمەتی ژنەکەی بدات و درك بەوە بکات ئەو توڕەیی و نیگەرانییەی ژنەکەی بەهۆی دووگیانییەکەوەیەتی و هەوڵ بدات لە ڕێگەی هەندێك کاری ئاسان و ساکارەوە دڵخۆشی بکات بۆ نمونە پیاسەکردن لە گەڵیدا بە تایبەتی لە شەودا و لە مانگەکانی کۆتایی دووگیانی چونکە ئەو ڕۆیشتنە ئەگەر بە هێواشی بێت و لە گەڵیدا ژنە دووگیانەکە هەست بە خۆشی و دڵنەوایی بکات لە

ڕووی دەروونییەوە واتا ڕۆیشتنەکە بە شێوەیەک نەبێت بە خێرایی و بۆ ماوەی دوورودرێژ، زۆر یارمەتی دووگیانەکە دەدات بە ئاسانتر مندالی ببێت.

چۆن بزیەکە مجار دەزانیت دووگیانیت؟

1-نەمانی یان پچڕانی خوێن یان دواکەوتنی بۆماوەی 15-10 ڕۆژ.

2-هەستکردن بە تەمەڵی و خاوی لە جەستەدا بەشێوەیەکی گشتی.

3-هەستکردن بە سەرگێژخواردن و نوستن بۆ ماوەی زیاتر لە کاتی ئاسایی.

4-لە دەستدانی ئارەزووی خواردن.

ئەگەر ژن هەستی بەم نیشانانە کرد پێویستە ڕاستەوخۆ بۆلای پزیشک بچێت بۆ پشکنینی گشتی جەستەی بۆ دڵنیابوون لە نەبوونی نەخۆشی لە لوت و گوێ و ڕژێنی دەرەقی و قاچەکاندا تاو بەشێوەیەکی سروشتی و دروست دووگیانییەکە دەست پێبکات. بۆ دڵنیابوونی تەواویش لە دووگیانییەکە شیکاری بۆ خوێن یان میزدەکرێت یان هەردووکیان، ئەگەر ئەنجامەکە پۆزەتیڤ بوو ئەوکاتە سوناری بۆ دەکرێت واتا بەکارهێنانی تیشکی سەرووەنگی کە زۆر پێویستە بۆ:

1-شێوەی دوگیانەییەکە لە ماوەی شەش هەفتەدا.

2-ئایا دووگیانییە لە دەرەوەی منداڵدانە یان ئاسایی لەناوەوەیە.

3-بۆ دڵنیابوون لە ژمارەی کۆرپەلە یەک دانەیە یان دوانەن لە هەردوو بارەکەدا کاتی منداڵبوون و چاودێری و سیستمی خۆراکی جیاوازی دەبێت.

4-ترپەی لێدانی دڵی منداڵەکە دەردەکەوێت ئەمەش دڵنیا دەبێت لە منداڵەکە زیندووە یان نا.

پاش منداڵ بوون چی دەکەیت؟

ئەو ماوەیەی کە دەکەوێتە نێوان لەدایک بوونی کۆرپەلە و دەست پێکردنەوەی سوڕی مانگانە، بەشێوەیەکی گشتی بە ماوەیەکی هەستیار دادەنرێت چونکە کۆمەڵێک گۆڕانکاری هۆرمۆنی و توێکاری تێدا ڕوودەدات کەکاردانەوەی دروستی لەسەر ژنەکە دەبێت. زۆربەی کات ژن لە پاش منداڵبوون هەست بە تەمەڵی و خاوی جەستەیی و ماندووی دەکات بەڵام بۆ خۆشبەختی ئەم بارانە زوو تێپەڕدەبن و هەروەک هیچیش نەبووبێت، بەڵام خۆراکی دروست و چالاکی وەرزشی ڕێک و پێک کاریگەری گەورەیان هەیە لەسەر دووبارە گەڕانەوەی جەستە بۆ باری پێش منداڵبوون و دووگیانی. بەڵام ئەم لە ژنێکەوە کە شیری خۆی دەدات بە کۆرپەکەی لەگەڵ یەکێکی دیکەدا کە شیری خۆی نادات جیاوازی هەیە، ئاسایی ئەوەی شیری خۆی نادات لە پاش شەش هەفتە سوڕی مانگانەی دەست پێ دەکاتەوە بەڵام ئەوی دیکەیان کە بەردەوام شیردەدات ئەم ماوەیە درێژتر دەخایەنێت چونکە شیردانەکە سوڕەکە دەوەستێنێت بەهەرحاڵ دەبێت گەڕانەوەی لەش بۆ باری پێش دووگیانی بەشێوەیەکی کارەخۆ دەبێت و هۆرمۆنە سێکسییەکان لەم بارەدا ڕۆڵی گەورەیان هەیە.

ئەگەر منداڵبوونەکە بە سروشتی بوو بەبێ ڕوودانی هیچ گرفتێک دایکەکە دەتوانێت دوای 3-4 ڕۆژ بگەڕێتەوە ماڵەوە بەڵام پێویستە هەر ئاگاداری خۆی بکات و هەستی بە هەر نیشانەیەکی نا ئاسایی کرد خێرا بە پزیشکەکەی خۆی ڕابگەیەنێت تاکو نەکەوێتە یەکێک لەم گرفتانەوە:

1-میزکردنی خۆنەویستی: ئەم جۆرە تێکچوونە لە 15٪ی دایکان ڕوودەدات و لە دوای پێکەنینی زۆر یان لەکاتی کۆکەی توندو ماندووییەکی زۆردا ڕوودەدات، چارەسەری ئەم بارە بە بەهێزکردنی ماسولکەکانی حەوز دەبێت لە ڕێگەی ڕاهێنان و جوڵەی وەرزشی گونجاوەوە.

2-تێکچوونە دەروونییەکان: لە 80٪ی ژناندا ڕوودەدات و بەشێوەی مەزاجی هەمیشە گۆڕاو و ناخۆش دەردەکەوێت و واتا ژنەکە زۆر مەزاجی دەبێت یان ئارەزووی گریان دەکات بەبێ هۆی دیار بەڵام فاکتەری یاریدەدەر هەیە لەپشتی ئەو حاڵەتەوە وەک ماندوو بوونی زۆری دایکەکە و توندی تووڕەبوون و کەمی هۆرمۆنی پرۆجسترۆن و ئەو گۆڕانە گەورەیەی لە ژیانی دایکەکەو خێزانەکە بەگشتی دێتە، ئاسایی ئەم بارانە زوو تێپەڕ دەبن و پێویستیان بە چارەسەرکردن نییە بەڵام ئەگەر زیاتر لە هەفتەیەکیان خایاند پێویستە ڕاوێژ بە پزیشکی پسپۆڕ بکرێت.

3-هەڵوەرینی قژ:

لە نێوان مانگی سێیەم و شەشەمی دوای منداڵبوون ڕوودەدات، ئەم هەڵوەرینی قژە هیچ پێویست بە نا ئارامی ناکات چونکە هۆکارەکەی گۆڕانی هۆرمۆنەکانە، لەم کاتەدا ئامۆژگاری دەکرێن بە بڕینی قژەکە و وەرگرتنی ڤیتامینەکان.

4-هەوکردنی مەمک (هەوکردنی زەیستانەیی):

ئەمە لەو ژنانەدا ڕوودەدات که شیر دەدەن لە نەخۆشخانە ماونەتەوە یان پاش چەند ڕۆژێك لە گەڕانەوەیان بۆ ماڵەوە، هۆکارەکـــەی بـــەکتریای زۆربـــەی کـــات لەیـــەك لادا و هـەندێکجاریش لـە هـەردوولادا دەبینـرێت، چارەسـەرکردنی لەرێگەی وەرگرتنی دژە زیندووی کاراوە دەبێت کە لە ماوەی 24 کاتژمێردا هەوەکە بنەبڕبکات.

بـە کورتـی ژنـی دووگیـان دەتوانێـت پـەیڕەوی ئـەم ئامۆژگارییانـە بکـات بـۆ گەڕانـەوەی جەسـتەی بـۆ بـاری سروشتی پێش دووگیانی:

1-پراکتیزەکردنی ڕاهێنانی وەرزشی بەشێوەیەکی ڕێك و پێك وەك ڕۆیشتن و مەلەکردن.

2-پـەیڕەوکردنی سیسـتەمێکی خۆراکـی هاوسـەنگ بـۆ دابەزینی کێش بەلاّم پێویستە لە ڕێژیمی توند دووربکەیوتەوە چونکە گۆڕانی خراپ دروست دەکات و کاردانـەوەی لەسـەر سنگیش دەبێت.

3-خواردنـەوەی بـڕی باش لـە ئـاو (دوو لیـتر بەلایـەنی کەمەوە) بۆ ئەوەی توشی وشکبوونەوە نەبێت.

4-خواردنەوەی شیرو بەرهەمەکانی.

5-خواردنی خۆراکی دەوڵەمەند بە ئاسن بۆ خۆپاراستن لەکەم خوێنی.

لەگەڵ لـەدایکبوونی کۆرپـەدا (بەتایبەتی یەکـەم منـداڵ) دایك خۆی لەبەردەم ئـەزمونێکی نوێدا دەبینێتەوە و ئەمـەش هەستکردنێکی سروشتییە، لێرەدا هەندێك ڕێنمایی دەخەینە ڕوو بۆ ئەوەی دایك بەسەرکەوتنەوە ئەو ئەزموونە ببڕێت.

منداڵی یان کۆرپـەی تـازە لـە دایك بوو هەست بە هـەموو شتێك دەکات ئایا دایکی ماندووە یان ئاتارانە، دڵخۆشـە یان توڕەیە؟ درك بە دیکۆری ماڵەکە دەکات لەگەڵ روناکی و دەنگ و شێوەی ماڵەکەو ئەو ژوورەی یان ئەو بەشەی بۆ ئەو دیاری کراوە، ئەمانە ئەو هەستەی پێ دەبەخشن کە هاتنە دنیای ئەم وەك بۆنەیەکی خۆش وایە بۆخێزانەکە.

دابینکردنی گۆشـەیەکی جوانـی ماڵەکـە بـۆ کۆرپـە تـازە لەدایك بووەکە:

منداڵ بە هەموو شتێکی چواردەوری کاریگەردەبێت وەك جێگا نەرم و جوانەکەی یان بوکەشوشەو ورچەکەی و... هتد ئەمانە هەستکردن بە دڵنەوایی پێ دەبەخشن و گرنگ ئەوەیە هەست بکات گۆشەیەکی ماڵەکە هی ئەوە. پێش گەڕانـەوە لـە نەخۆشـخانەوە پێویسـتە دایـك بـیری لـە دابینکردنـی ئـەو گۆشەیە کردبێتەوە، لە کوێ منداڵەکە دەخەوێنێت و جلی بۆ دەگۆڕێت و پێداویستییەکانی بۆ ڕێکدەخات، دابینکردنیئەم گۆشە تایبەتییە یان ژوورە بۆ منداڵ وایلێدەکات هەست بکات شوێنێکی لە خێزانەکەدا داگیرکردووە.

لەکۆتاییدا دەڵێین دایك پێویستی بە هەندێك کات هەیە تاکو لەگەڵ رۆتینی ئەو ژیانە نوێیەدا ڕابێت کە لەدایك بوونی منداڵەکە ڕەخاساندویەتی چونکە دایك کۆمەڵێك ئەرکی نوێی بـۆ دێتـە ئـاراوە وەك شـیر پێدانـی منداڵەکـەو گۆڕینـی و خەواندنی و پاراستنی و شوشتنی و... هتد، ئەمانە گۆڕان لە ئیقاعی ژیـانی ڕۆژانـەی دایکەکـەدا دروست دەکـەن، گرنـگ ئەوەیە دایك بەشێوەیەك ڕەفتار بکات منداڵەکـەی حـەوارەو تەندروسـت بـاش بێـت و خۆیشـی چێـژ لـەو دونیـا جوانـە وەربگرێت کە دونیای دایکەو پەیوەندییەتی بە منداڵەکەیەوە.

(الزمان) 1627

نووسەری بەڕێز:

لە ناردنی هەر بابەتێك دا بۆ ئەم گۆڤارە تکایە ڕەچاوی ئەم خالانە بکە:

1-تـا دەتوانیـت بابەتەکـە چـاپکراوبێت بەکۆمپیوتـەرو دیسکی لەگەڵدا بێت.

2-ئەگەر نەتتوانی، بە خـەتێکی خۆشی شـاش لەسەر یـەك دیـوی کاغەزەکە بنووسـەو دێـڕ بپەڕێنـە ڕەچـاوی ڕێنووسـی گۆڤارەکە بکە بۆ نمونە: مەنوسە ئەڕۆم بنوسە دەڕۆم

مەنوسە هەندێ	بنوسە هەندێك
مەنوسە ڕۆی	بنوسە ڕۆشت
مەنوسە دەبێ	بنوسە دەبێت
مەنوسە منالّ	بنوسە منداڵ
مەنوسە کەسانی تر	بنوسە کەسانی دی
	یا کەسانی دیکە

3-سـەرچاوەکان دیـاری بکـە و لـەکاتی پەرچڤـەدا دەبێـت بابەتە ئەسلیەکەی لەگەڵدا بێت.

4-ئەگەر دووژمارە تێپەڕی بلاّونەکرایەوە واتـە ئـەو بابەتـە بلاّوناکرێتەوە.

5-بابەتی بلاّوکراوەو بلاّونەکراوە نادرێتەوە بە خاوەنی.

زانستی سەردەم

ئازارە شاراوەکانی مەمک لە ژندا

ئەلی سالح

ژنان دوچاری زۆر ئازاری دەروونی و جەستەیی دەبنەوە کە بەهۆی شەرمکردن لە باسکردنیانەوە یان دابونەریتەوە دەیشارنەوە و پزیشك لە ئاشکراکردنیان دوادەکەوێت یان بە ئاسانی بۆی دەستنیشان ناکرێت.

کاتێك پزیشکەکان باسی نەخۆشییەکانی مەمك دەکەن، زۆربەی کات باسی شێرپەنجە دەکەن ئەو دوژمنەی کە بەزەیی نازانێت، لەوانەیە ئەوەیان لەیاد بچێت زۆر نەخۆشی دیکە هەن کە ناشێرپەنجەیین و ئەو ژنانەی توشی دەبن زۆر پێویستیان بەوەیە گوێیان لێبگیرێت ودڵنەوایی بکرێنەوە و دەستی یارمەتییان بۆ درێژ بکرێت و چارەسەری گونجاویان بۆ دابنرێت. بەڵام بە داخەوە لەوانەیە ژمارەیەکی زۆری پزیشکەکان بە سروشتی ئەو نەخۆشییانە ئاشنانەبن و چارەسەری گونجاویان بۆ نەنوسن، بەمەش ئەو ژنانە دەبنە نێچیری ئازار و خەمۆکی دەروونی و هەستکردن بە بێزاری و نائومێدی، ئازارەکانی سوڕی مانگانەش لە سەرووی لیستی ئەو نەخۆشییانەی مەمکەوەن کە شێرپەنجەیی نین و ژمارەیەکی زۆری ژنان بە دەستییەوە دەناڵێنن.

لەوانەیە پزیشکە چارەسازەکە ئەم نیشانانە بگەڕێنێتەوە بۆ حاڵەتی خەمۆکی کە توشی ژنەکە بووە، هەروەها نیشانەکان خۆیان هیچ سەرنجێکی ڕاناکێشن کە ئەمەش دەبێتە هۆی خراپ بوونی بارەکە کۆتایی هاتنی ژیانی خێزانی بە جیابوونەوە.

کەواتە دەبێت ئەو ئازارەی مانگانە توشی ژمارەیەکی زۆری ژنان دەبێت چی بێت کە توشی تەنها ئەندامێکی لەش (مەمك) دەبێتەو لە توانیدایە هەیکەلی ژیانی هاوسەرێتی دوچاری هەڕەشە بکات؟ ژمارەیەکی زۆری ژنان سەردانی لێنۆڕگەکانی نەخۆشییەکانی مەمك دەکەن کە مانگانە لە

هەردوو مەمکدا یان یەکێکیاندا هەستی پێدەکەن، لە ژنێکەوە بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە و لە مانگێکەوە بۆ مانگێکی دیکە لەوانەیە بگۆڕێت.

زۆر جار ئازارەکە بە شێوەیەکی کاوەخۆ زیاد دەکات بە تایبەتی لە نیوەی دووەمی پێش سوڕی مانگانە و بە چەند ڕۆژێکی کەم پێش دەستپێکردنی سوڕەکە زۆرتر دەبێت، بەڵام کەمدەبێتەوە یان هەر ئامێنێت لەگەڵ دەستپێکردنی سوڕەکە. لەگەڵ یەکەم ڕوانیندا پزیشک وا دەزانێت ئەو ژنە توشی خەمۆکی بووەو بارەکەی بۆ جۆرێک لە جۆرەکانی خەمۆکی و فشاری دەروونی دەگێڕێنێتەوە.

بەڵام لە ڕاستیدا و لێکۆڵینەوە نوێیەکانیش ئەوەیان سەلماندووە کە خەمۆکی دەروونی پەیوەندی بە ئازاری مەمکەوە نییە. بەڵکو بەردەوام بوونی هەستکردن بە ئازار و تێنەگەیشتنی پزیشک لە نەخۆشەکە و شکستهێنانی لە چارەسەرکردنی لەوانەیە لە کۆتاییدا بێتە هۆی خەمۆکی و ئائارامی دەروونی، ئەمەش بێگومان لەوانەیە ببێتە هۆی ڕوودانی نا ئارامییەکی تێبینی کراو لە پەیوەندی ژنەکە بەهاوسەرەکەیەوە و بە منداڵەکانییەوە. سەرەڕای هەموو ئەمانەش ئەو ژنە نەخۆشە بەردەوام لە بارێکی نیگەرانی و ئائارامی دەروونیدا دەژی بەهۆی مۆتەکەی شێرپەنجەی مەمکەوە کە ساڵانە ڕۆحی چەندەها ژن دەکاتە قوربانی. چونکە لە 10٪ی شێرپەنجەکانی مەمک لە قۆناغەکانی سەرەتایی نەخۆشییەوە بەو شێوەیە خۆی پیشان دەدات، لەبەرئەوە دڵنیابوون زۆر پێویستە، لەسەرەتادا دەبێت بزانرێت ئەم ئازارانە بەهۆی شێرپەنجەوەیە پاشان پرۆگرامێکی چارەسەرکردن بۆ نەخۆش دابنرێت.

هۆکار و نیشانەکان

هۆکاری هەستکردن بە ئازاری سنگ لە ماوەی پێش هاتنی سوڕی مانگانە واتا ئازاری مانگانەی مەمک دەگەڕێنرێتەوە بۆ ئەو ڕاستییەی کە دەڵێت بەهۆی کاریگەری هۆرمۆنەکانەوە لە نیوەی یەکەم و دووەمی سوڕی مانگانەدا گۆڕانکاری بەردەوام لە مەمکەکاندا ڕوو دەدات.

هەر لەبەر ئەوەشە (بە پێی ئەو ڕایە) ئەم نیشانانە لەگەڵ چوونە تەمەنی ئائومێدییەوە ون دەبن بەڵام ئەو ژنانەی کە هۆرمۆنی ئیسترۆجین و هۆرمۆنەکانی دیکە بۆ قەرەبووکردنی هۆرمۆنەکانی خۆیان بەکاردەهێنن بۆ کەمکردنەوەی یان هێواش کردنەوەی نیشانەکانی تەمەنی ئائومێدی.

تۆژینەوە نوێیەکان سەلماندویانە کەموکوڕی لە هەندێک لە ترشە چەورییە ناتێرە گرنگەکان Unsaturated fatty acids هۆکاری دروستبوونی ئەو ئازارانەیە. کەمی ئەم ترشانە وادەکات کە مەمک هەستیارتربێت بەرامبەر کاریگەری ئەو هۆرمۆنانەی لەسەر خانەکانی مەمک کاردەکەن وەك هۆرمۆنی هێلکەدانەکان یان ستڕادایول و پرۆجستیرۆن و هۆرمۆنی پرۆلاکتین کە بەرپرسە لە دەردانی شیر، ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی ئازاری مانگانە. لەم کاتانەدا دەرمانی وەك (زەیتی بەرمۆرۆز)ی شەوانە بە بڕی گەورە بەکاردەهێنرێن و ڕێژەی زۆری ئەو ترشانەی تێدایە وبڕی ئەم ترشە

سەرەکییانە لە مەمکدا بەرز دەکەنەوەو بەمەش کەمتر هەستیار دەبن و کەمتر توشی ئەو ئازارانە دەبن، هەروەها کەمکردنەوەی ترشە چەوری ناسەرەکی Saturated fatty acid لە خۆراکدا بە هەمان شێوەی ئازاری مەمك کەم دەبێتەوە.

ئازاری مانگانەی سنگ لە نیوەی دووەمدا زیاد دەکات و لەسێ ڕۆژی پێش سەرەتای سوڕەکە دەگاتە ئەوپەڕی و ژن هەست بە قورساییەکی زۆر لەسەر سنگی دەکات.لەگەڵ سەرەتای سوڕەکەدا ئازارەکە هێواش دەبێتەوە و جارێکی دیکە مانگی دوایی دووبارە دەبێتەوە و بەم شێوەیە...

لەبەرئەوە ناونراوە ئازاری مانگانەی مەمك periodicol cyclical Mastalgia ئەمەش ئائارامی و شڵەژانی دەروونی بۆ ژنە توشبووەکە دروست دەکەن و وادەزانرێت ئەم ئازارە ئاماژەیە بە شێرپەنجە، هەروەها لەوانەیە ئازارەکە هێندە توندبێت ژنە توشبووەکە زۆر هەستیار بێت تەنانەت لە نزیك

بوونەوەی منداڵەکانی یان هاوسەرەکەی بسڵەمێتەوە لە ترسی ئەوەی هەست بە ئازار ئەکات، ئەمەش جۆرێك لە نائارامی لە پەیوەندی هاوسەرێتیدا دروست دەکات و هەندێکجار دەبێتە هۆی جیابوونەوە لە یەکتری ئەگەر بارەکە درێژەی کێشاو تێگەیشتنی پیاوەکە بەرامبەر باری ژنەکە تەواونەبو. هەندێك ژن هەست بە ئازار لە سنگیاندا دەکەن کە ئازارەکە پەیوەندی بە سوڕی مانگانەوە نییەو لە هەر کاتێکدا بێت زیاد دەکات و لەگەڵ دەست پێکردنی سوڕی مانگانە دا کەم نابێتەوە، ئەمەش پێی دەوترێت ئازاری ناسوڕی مەمك Noncyclical Mastalgia چارەسەرکردنی ئەم جۆرەیان لە جۆری ئازاری سوڕی مانگانەکە ئەستەمترە و وەڵامدانەوەی بۆ پرۆگرامی چارەسەری کەمترە.

تاکو ئێستاش هۆکاری ڕاستەقینەی ئازاری سوڕی مانگانە لەلایەن توێژەرەوەکانەوە نەزانراوە. ئەو پزیشکەی چارەسەری بارەکە دەکات پێویستە زانیاری تەواوی دەربارەی مێژووی نەخۆشی نەخۆشەکە هەبێت بۆ دیاریکردنی نەخشەیەکی تایبەتی بۆ چارەسەرکردن.

سەرەتا پێویستە پشکنینی کلینیکی بۆ هەردوو مەمك بکرێت بۆ دڵنیابوون لە نەبوونی هیچ گموڵێکی پیس و زانینی ئەو ناوچەیەی کە زیاتر ئازاری هەیە، هەروەها پێویستە پکشنین بۆ هەردوو ژێر باڵ و قەفەزەی سنگ و مل بە ئەنجام بگەیەنێرێت، بە تایبەتی ئەگەر ئازارەکە بۆ قوڵ چوو، هەروەها پشکنینی دیکەش هەیە پێویستە بکرێن بۆ دڵنیابوون لە نەبوونی شێرپەنجە لەو ناوچەیەدا ئەویش وەك تیشکی مامۆگراف، بەڵام ئەم پشکنینە بۆ ئەو ژنانەی خوار تەمەنی سی ساڵین ناکرێت بە دەگمەن نەبێت، هەروەها نمونەیەکی بچوك لە یەکێك لەو گموڵانەی مەمك بە دەرزی وەردەگیرێت و بەسەر سلایدێکدا پەخش دەکرێت و لە ژێر مایکرۆسکۆپدا پشکنینی بۆ ئەنجامدەدرێت بۆ دڵنیابوون لە نەبوونی هیچ خانەیەکی شێرپەنەیی.

چارەسەرکردن:

لەلای ئەو ژنانەی توشی ئەم بارە دەبن ئازارەکان نامێنن یان هێواش دەبنەوە، هەر کە پشکنینی کلینکی یان هەر پشکنینێکی دیکە دڵنیای کردنەوە لە نەبوونی شێرپەنجەو لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوە چارەسەری تایبەت بە بارەکەی خۆیان وەرگرت. بەڵام لە هەندێك باردا ئازارەکە هەر دەمێنێتەوە و ئەمەش ژیانی هاوسەرێتی دوچاری ناخۆشی و نائارامی دەکاتەوە. لەگەڵ یەکەم سەردان بۆلای پزیشکدا ئامۆژگاری ناکرێت بە وەرگرتنی هیچ جۆرە چارەسەرێك لە پێش دڵنیابوون لە نەبوونی شێرپەنجە لە مەمکەکەدا تاکو کاتی تەواو بەو نەخۆشە بدرێت و بزانرێت کاریگەری ئەو دڵنیابوونە (واتا شێرپەنجەی نییە) چۆن لەسەر هەستکردنی بەدڵنیایی و نەبوونی ئازار. هەروەها ئامۆژگاری دەکرێت بە پێدانی نەخشەی ئازارەکانی سوڕی مانگانە لە مەمکدا تاکو نەخۆش ئەو ڕۆژانە تۆمار بکات لە مانگاکەدا کە ئازارەکەی زیاد دەبێت بۆ ئەوەی پزیشکەکە بتوانێت ئەو ڕۆژانەی کە ئازارەکە زیاد دەبێت دەستنیشان بکات لە چ ماوەیەکی مانگەکەدایە، ئەگەر پزیشك لەوە دڵنیابوو کە ئازارەکە پێش دەستپێکردنی سوڕەکە زیاد دەکات و بەهۆکاری دیکەش دەرکەوت نەخۆشەکە شێرپەنجەی نییە، ژنەکە لەلایەن پزیشکەکەیەوە دڵنیا دەکرێتەوە کە هیچ جۆرە شێرپەنجەیەك لە سنگیدانییە بەڵام ئەگەر ئازارەکانی ژنەکە هەر بەردەوام بوو لە پاش ئەوەش کە مۆتەکەی شێرپەنجە لە مێشك و خەیاڵیدا نەما، ئەوا لەم کاتەدا پێویستە پزیشك چارەسەری بۆ دەستنیشان بکات بۆ کەمکردنەوەی ئازارەکانی سوڕی مانگانەی لەو ناوچەیەدا، دەرمانیش زۆرن وەك :

-دەرمانە میزپێکەرەکان: لە کۆندا باوەڕ وابوو کە کۆبونەوەی شلە لە مەمکدا دەبێتە هۆی هەڵئاوسان و قورسی و هەستکردن بە ئازار، لەبەرئەوە ئەم دەرمانە لە نیوەی دووەمی سوڕی دوو مانگدا بەکاردەهێنرا ئەگەر لەو دوومانگەدا نەخۆش هەست بە باشبوون نەکات ئەوا پێویست ناکات لەسەر ئەو چارەسەرە بەردەوام بێت، بەڵام لە کاتی ئێستاماندا ئەم چارەسەرە پەیڕەو ناکرێت بە تایبەتی لە دوای ئەوەی توێژەرەوەکان هۆکاری سەرەکی ئەو ئازارەیان دەستنیشانکرد و چارەسەری گونجاویان بۆ دۆزییەوە وەك بەکارهێنانی زەیتی بەرموزی شەوانە و دانازول.

-بەکارهێنانی هۆرمۆنەکان وەك: حەپی منداڵنەبوون، لە هەندێك ژندا ئازارەکە زیاد دەکات بەڵام لە هەندێکدا هێواشی دەکاتەوە لەبەرئەوە ئامۆژگاری دەکرێت ئەو ژنانەی ئازاری سنگیان هەیەو حەبی منداڵ نەبوونیش بەکاردەهێنن وا چاکترە وازبێنن لە بەکارهێنانی ئەو حەپانە.

-دانازول: بە دۆزی 100ملگم ڕۆژانە دووجار یان سی جار بۆ ماوەی سێ مانگ (کەمتر نەبێت لە سێ مانگ) بەکاردەهێنرێت. لە ئێستا بە سەرکەوتووترین چارسەر

دادەنرێت تەنها لە هەندێک ژندا نەبێت کە هەندێک باری بێزارکەریان بۆ دروست دەکات وەک زیادبوونی کێش و تێکچوونی سووڕی مانگانەو گۆڕانی دەنگ، هەروەها لەوانەیە لە پاش سێ مانگی چارەسەرەکە ئەگەر لە وەرگرتنی وەستا دووبارە ئازار دەست پێبکاتەوەو کاریگەرییەکەشی بۆسەر کۆرپەلە نەزانراوە، ئەو ژنانەی هاوسەرییان کردووە لەکاتی بەکارهێنانی دانازولدا ئامۆژگاری دەکرێن حەپی منداڵبوون بەکارنەهێنن.

-دەرمانی پرەوکریتین: ئەم دەرمانە بۆ وەستانی شیر بەکاردەهێنرێت، چونکە دەردانی هۆرمۆنی پرولاکتین کە هانی دەردانی شیر دەدات کەم دەکاتەوە. ئەم دەرمانە لەو بارانەدا بەسوودە کە پرۆلاکتین بەرزە بەڵام دەرکەوتووە لەو کاتانەشدا کارایە کە ئەم هۆرمۆنە ڕێژەکەی بەرزە، ئەم دەرمانە کاریگەری لاوەکی هەیە وەک دڵ تێکەڵهاتن و و گێژبوون و دابەزینی پەستانی خوێن و کەموکڕی لە پێتاندندا.

-زەیتی بەرەوزۆ شەوانە: هەروەک پێشتر ئاماژەمان پێدا کەموکوڕی لە هەندێک لەترشە چەورییە گرنگەکاندا هۆکاری دروستکردنی ئەم ئازارەیە چونکە کەمی ئەم ترشانە دەبێتە هۆی زۆر هەستیار بوونی مەمک بەرامبەر کاریگەری ئەو هۆرمۆنانەی لەسەر خانەکانی کاردەکەن کە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی ئەو ئازارە بە شێوەیەکی مانگانە. لەبەرئەوە بەکارهێنانی زەیتی بەرەوزی شەوانە لە شێوەی کەبسولدا وەک کەبسولی ئیفامول و ئیفاماست ڕێژەی ئەم ترشە چەورییە سەرەکییانە لە مەمکدا بەرز دەکاتەوەو بەمەش لە هەستیارییان کەمدەکاتەوەو ئەو ژنەش کەمتر هەست بە ئازاری مانگانە دەکات. کارایی ئەم دەرمانە سەلمێنراوە لە هێواشکردنەوەی ئازاردا لەلای ژمارەیەکی زۆری توشبووان لە دوای بەکارهێنانیان بۆ ماوەی سێ مانگ هەروەها ئەم دەرمانە لە گژوگیای سروشتی دروستکراوە لەبەرئەوە کاریگەرە لاوەکییەکانی هێندە نییە کە باسبکرێت (کەمتر لە 2%ی حاڵەتەکان) زۆریەیان پەیوەندی بە کۆئەندامی هەرسەوە هەیە و دەتوانرێت ڕێگە لەڕودانیان بگیرێت ئەویش ئەگەر دەرمانەکە لەگەڵ ژەمەکاندا بەکارهێنراو گەدە بەتاڵ نەبوو.

تاموکسیفین: زۆربەی کات ئەم دەرمانە بۆ چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشانە بەکاردەهێنرێت کە توشی شێرپەنجەی مەمک بوون لە دوای ئەوەی مەمکە توشبووەکە دەبڕێتەوە بۆ ڕێگەگرتن لە گەڕانەوەیی و پارێزگاری کردنی مەمکەکەی دیکە و بۆماوەی بەلایەنی کەمەوە سێ ساڵ نەخۆش پێویستە بەردەوام بێت لەسەر بەکارهێنانی.

هەندێک لێکۆڵینەوە کارایی (تاموکسیفین) یان سەلماندووە لە چارەسەرکردنی ئازاری مانگانە لە ژناندا، بە تایبەتی لە کاتێکدا کە هیچ کاریگەرییەکی لاوەکی گەورەشی نییە.

هەندێک دەرمانی دیکە: هەندێک دەرمانی دیکە هەن پزیشکی چارەسەرکەر دەتوانێت بۆ هەندێک حاڵەتی ئازاری مانگانەی سنگ لە ژناندا بەکاریان بێنێت وەک دەرزی زولادیکس کە مانگی جارێک بەژێر پێست بەکاردێت کە زۆرجار بۆ بارە قورسەکان بەکاردەهێنرێت، هەروەها هێواشکەرەوەی ئازار و دژە هەوی ئاستروێدی وەک فۆڵتارین و پروفین و ئەو دەرمانانەی بۆ چارەسەرکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان بەکاردەهێنرێن، بە سوودە، ئەم دەمانانەش لەوانەیە لە شێوەی هەتواندا (مەلحەم) هەبێت کە ئەو شوێنەی پێ چەور دەکرێت کە ئازاری هەیە.

کۆنترۆڵکردنی خۆراکی: کەمکردنەوەی مادە چەورییەکان و قاوەو چا کە دەوڵەمەندن بە کافایین.

هۆکاری دیکە:

پێویستە لێرەدا ئاماژە بە هۆکارەکانی دیکەی ئازاری مەمک بدەین وەک هەوکردنی مەمک کە هاوکات بێت لەگەڵ شیردانی منداڵداو دەردراوەکانی مەمک و شێرپەنجەی مەمک (بە تایبەتی لە ژنانی بەتەمەندا) و ئازاری قەفەسەی سنگ و ئازاری مل و هەندێک جار ئەو ئازارانەی هاوکاتن لەگەڵ نەخۆشییەکانی دڵ و سییەکان.

ئازاری مانگانەی مەمک لەلای ژمارەیەکی زۆری ژنان بڵاوە، بەڵام تا ئاشنابوونی‌هەندێک لە پزیشکەکان بە سروشتی نەخۆشییەکە وایکردووە دەست نیشانکردنی چارەسەری گونجاو دروست کارێکی ئەستەم بێت، ئەمانە سەرەڕای ئازارکێشانی نەخۆشەکە کە هەندێکجار خەمۆکی دەروونی دروست دەکات و پەیوەندی هاوسەرێتیش توشی نائارامی دەبێت. لەبەرئەوە پێویستە ئەم نەخۆشیە بە تەواوی بناسرێت لەلایەن نەخۆشەکەوە و پزیشکەش کە چارەسەری بۆ دەکات کە ئەمەش زۆرێک لە ماندووبوون و کات دەگەڕێنێتەوە بۆ هەردوو لاو لە هەمان کاتیشدا بەسودی نەخۆشەکە کۆتایی دێت.

Internet

تەماتە بۆ چارەسەری رۆماتیزم و بەردی گورچیلە و میزەڵدان

نەزهار عەوادی
و/ گونا نەسرەدین

وەك زانراوە تەماتە بە جۆرێك لە سەوزە دادەنرێت بەڵام شارەزایانی بواری ڕووەكی بە جۆرێك لە میوەی دادەنێن چونكە دەتوانرێت بە كاڵی واتا بەبێ كوڵاندن بخورێت و ئاوگەكەشی لە ئاوی میوە یان شەربەتی میوە دەچێت، تەماتە بە سەوزە یان میوە دابنرێت نرخی هەرزانەو خەڵكی وەك خۆراكێكی سەرەكی تەماشای ناكەن هەرچەندە بەكاڵی و بە كوڵاوی لەگەڵ خۆراكی دیكە بەكاردەهێنرێت بەڵام ئەگەر بە سودە زۆر و بایەخەكانی ئاشنا بین ئەوكاتە دەزانین تەماتە چ بەرێكی پڕبەهایەو چەند گرنگی هەیە لە سیستمی خۆراكیمان و چارەسەری نەخۆشیدا.

سودەكانی تەماتە:

سودەكانی تەماتە زۆرن و لە چارەسەری ژمارەیەك نەخۆشیدا بەكاردەهێنرێت وەك چارەسەركردنی ڕۆماتیزم و بەردی گورچیلەو میزەڵدان، هەرچەندە بڕوا وایە یان لەنێو خەڵكدا وابڵاوە كە تەماتە هۆكاری دروستكردنی بەردی گورچیلەیە بەهۆی بوونی ترشی ئۆكسالیك تێیدا بەڵام توێژینەوە زانستییەكان سەلماندیان كە برێكی زۆر كەمی لەم ترشە تێدایە. بە شێوەیەكی گشتی لەم بارانەدا تەماتە سودی گەورە دەبەخشێت:

1-بۆ نەهێشتنی قەبزی چونكە توێكڵی تەماتە كاری ڕیخۆڵە ئاسان دەكات و یارمەتیدەر دەبێت لەفڕێدانی پاشەڕۆ و ڕوندانی قەبزی، هەروەها بە نەرمكەرەوەیەكی باش دادەنرێت چونكە هەڵنامژرێت، بەڵام ئەو كەسانەی نەخۆشی جگەر و هەوی كۆڵۆن و سوتانەوەو هەوی گەدەو ترشەڵۆكی گەدە بوون پێویستە تەماتە بەبێ توێكڵ چونكە توێكڵە سلیلۆزییەكەی بە ئاسانی هەرس ناكرێت.

2-بۆ ئەوانەی نەخۆشی شەكرەیان هەیە یان قەڵەون بە سودە چونكە گەرمۆكەی گەرمی بەرزی تێدانییە، هەر 100گم لە

تەماتە 25 گەرمۆکەی گەرمییان تێدایە بەمەش دەتوانن سیستمی خۆراکییان فرە جۆریکەن بەبێ ئەوەی توشی زیان بێن و لە سەوزەی تەڕ بێبەش بێن.

3-بۆ ئەو کەسانەش بەسودە کە نەخۆشی دڵ و پەستانی خوێنیان هەیە چونکە چەوری و کۆلیسترۆڵی تێدا نییە.

4-زۆر خواردنی سەوزە بە شێوەیەکی ڕۆژانە و بە بەردەوامی مەترسی توشبوون بە جۆرەکانی شێرپەنجە کەمدەکاتەوە چونکە ڤیتامینەکان و کانزاکانی تێدایە و بە تایبەتی ڤیتامین C , A کە لە تەماتەدا هەن.

5-بۆ چارەسەرکردنی توێژمەڵدانی قاچ بەکاردێت، توێژمەڵدانی قاچیش بریتیە لە کەمێك ڕەقبوونی پێست و نیشتنی لەسەریەك بەهۆی پەستانی پێڵاوەوە. بەم ڕێگەیەش دەتوانرێت سوودی لێوەربگیرێت، قاچە توشبووەکە دەخرێتە ناو ئاوی شلەتێنەوە بۆ ماوەی 10 دەقیقە پاشان قاشە تەماتەی سەوز بە وشکی دەخرێتە سەر شوێنی توێژاڵەکە قاچەکە بە قوماشێکی پاك دەبەسترێت تاکو بەیانی، بەدووبارەکردنەوەی ئەم کارە بۆ ماوەی هەفتەیەك توێژاڵەکە لادەچێت.

بۆ پاراستنی بەهای خۆراکی تەماتە، هەندێك خاڵ هەیە پێویستە ڕەچاوی بکەین لەکاتی ئامادەکردن و لێنانی تەماتەدا.

1-لە کاتی کوڵاندنی تەماتەدا پێویستە زۆر لە ئاودا نەمێنێتەوە، وا باشترە بشۆرێتەوە و پاشان وازی لێبهێنرێت وشك بێتەوە، شتنەوەی تەماتە پێویستە پێش لەتکردنی بێت بۆ ئەوەی بەها خۆراکییەکەی زۆر بەفیڕۆنەچێت.

2-لە کاتی لەتکردنی تەماتەدا بۆ زەڵاتە نابێت زۆر ورد بکرێت چونکە زۆر وردکردنی بۆپارچەی پچوك ڕووبەرێکی گەورەی ڕووەکەی بەرهەوا دەکەوێت و بەمەش بەفیڕۆچوونی ڤیتامینەکانی زۆر دەبێت بە تایبەتی ڤیتامین C، ئەگەر زەڵاتەکە تەماتەی زۆربێت ئەوا پێویست بەبەکارهێنانی لیمۆ یان سرکە یان خوێ ناکات چونکە تەماتە خوێ و ترشی بەبڕی پێویست تێدایە.

3-لەکاتی زەردکردنی (کوڵاندنی کەمی) تەماتەدا پێویستە ئاوێکی کەمی تێبکرێت و پێویستە سەرەتا ئاوەکە بکوڵێنرێت پاشان تەماتەکەی تێبخرێت و پاشان لە دوای دەرهێنانی تەماتەکە نابێت ئەو ئاوە فڕێ بدرێت بەڵکو بۆ ئامادەکردنی شۆربا یان ساس بەکاربێت چونکە پڕە لە ڤیتامینەکان.

4-پێویستە ئاگاداری ئەوە بین تەماتە بەتازەیی بکڕین چونکە بەها خۆراکییەکەی بە تایبەتی ڤیتامین C بەشێکی گەورەی لەدەست دەچێت هەرچەندە ماوەی هەڵگرتنەکەی دوورودرێژ بێت.

5-سورکردنەوەی تەماتە بە زەیت لە لێنانی بە ئاو باشترە چونکە خێراتر پێدەگات و بەمەش کەمتر توخمە کانزاییەکانی لێدێتە دەرەوە، هەروەها ئۆکسیدبوونی بەهۆی هەواوە کەمدەکاتەوە، هەروەها ڤیتامین (C)یش دەپارێزێت. بەکارهێنانی لیمۆ یان سرکە لەگەڵ تەماتەدا یارمەتی پاراستنی ڕەنگە سورەکەی دەدات بە پێچەوانەی بیکاربۆناتی سۆدیۆمەوە کە ڕەنگی تەماتە بۆ سپی دەگۆڕێت.

6-پێویستە تەماتە پێ بگات ئەوسا بخورێت چونکە خواردنی بەسەوزی و پێنەگەیشتووی دەبێتە هۆی سکچوون و هەڵئاوسانی سك. پاکردنی تەماتە دەبێتە هۆی لە دەستچوونی بڕێکی زۆری ڤیتامینەکانی ناوی چونکە بە خێرایی لەگەڵ هەودا ئۆکسان دەکات.

7-کرداری کوڵاندنی تەماتە دەبێتە هۆی لەدەستچوونی زۆربەی ڤیتامینەکانی تەنانەت لەوانەیە بگۆڕێت بۆ مادەیەکی ژەهراوی ئەگەر کوڵاندنەکە لە مەنجەڵی مس دروستکراودا بوو، لەبەر ئەوە هەمیشە مەنجەڵی لە ئەلەمنیۆم دروستکراو باشترە.

8-ئەگەر تەماتە بۆ شۆربا بەکارهێنرا پێویستە لە پێشدا بپاڵێورێت چونکە توێکڵە سلیلۆزییەکەی ناتوێتەوە ئەگەر بە باشیش کوڵێنرا، لەبەرئەوە پێویستە ئەو توێکڵەی لێ جیابکرێتەوە بە تایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە گەدەیان هەستیارەو ناتوانێت هەرسی بکات.

سەرچاوە: azzaman.com

هەنگاونان بەرەو ڕێگەی پۆست هیومانیتی

سوز محمد

پێشکەوتنی زانستی و تەکنەلۆژی بەوشێوە خێراو بەر فراوانە بۆتە مایەی نائارامی ژمارەیکی زۆری زانایان و ڕوناکبیران و پیاوانی ئایینی سەبارەت بە ئایندەی مرۆڤ و مرۆڤایەتی و ئاستی کاریگەربونی پەیوەندیە مرۆییەکان بە ئەنجامێکی ئەو توێژینەوە زۆرو فرە جۆرانەی کە بێگومان ژیانی تاك و کۆمەڵگە دەگرێتەوە بە ڕاستەوخۆ بێت یان نا ڕاستەوخۆ، ئەم نا ئارامییە لە دوای دۆزینەوەکانی ئەم دوایەی جینەکان و دانانی نەخشەی جینی و کلۆنکردنی مرۆڤ زیادی کرد بە تایبەتی لەدوای ئەوەی ئاشکرابوو لەوانەیە دەرئەنجامەکان لەسنوری ئاسایی تێپەڕبێت و کاریگەری خراپ بکاتە نەك بە تەنا لەسەر ژیانی مرۆڤێکی ئاسایی بەڵکو کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی بە شێوەیەکی گشتی، چونکە ئەم توێژینەوانە خاوەنی ڕەهەندی کۆمەڵایەتی و ڕەوشتی و ئایینییە کە ناتوانرێت چاوی لێ بپۆشرێت، هەروەها لەوانەیە لایەنی نێگەتیڤانە لە خۆبگرێت کەوا پێویست دەکات هەموو ئامانە باشییەك ڕەچاو بکرێت بەشێوەیەك کە زاڵبون بەسەریدا زامن بکرێت.

قۆناغەکانی پێشکەوتن

زۆربەی دیالێکتیکی نێوان ڕوناکبیران و زانایان سەربارەت بە گۆڕانکارییە، ئەقلییەکانە(کەمتر گۆڕانە فیزیکییەکان)کە ئەگەری ئەوەی هەیە بەسەر پێکهاتەی مرۆییدا ڕوبدات، لە ماوەی داهاتودا کە بەڕای زۆر کەس بە قۆناغێکی پێشکەوتووتر و بالاتر دادەنرێت لە پەیژەی پەرەسەندنی مرۆییدا لەم قۆناغەی ئێستادا- قۆناغی مرۆڤی ژیر Homo Sapiens- کە بە قۆناغێکی گواستراوە دادەنرێت و دەگاتە قۆناغی پاش مرۆڤ post human ئەمەش بەپێی دەربڕینەکانی ئێستاکە لە کتێبە زانستییانەی کە پەیوەندییان بەم بابەتەوە هەیە.

ئەو فاکتەرە جیاکەرەوەیەی قۆناغەکانی پەرەسەندنی مرۆیی پێ جیادەکرێتەوە هەر لەچاخەیەکەمینەکانی ژیانی

مرۆڤ و ئێکچووەکانی تاکو ئێستاکە، ئەو گۆڕانانەیە کە بە سەر قەبارەی مێشکدا هاتون بەو پێودانگەی ناوەندی مێندە ئەقلییەکانە، ئەمەش لەسەر ئەو بناغەی گۆڕانە فیزیکیی یان جەستەییەکان کەبەسەر پێکهاتەی مرۆییدا لە ماوەی قۆناغە جیاوازەکانی پەرەسەندندا (وەك ڕێکبونی بالاو ڕۆیشتن لەسەر دوو پێ لەجیاتی چوار پێ کە ڕێگەی بە مرۆڤ داوە لە قۆناغی داهاتوودا دەستەکانی بەکاربهێنێت و پاشتریش لەدروستکردن و بەکارهێنانی ئامێرو دەزگای ساکاردا سودییان لێ وەربگرێت).

ئەو گۆڕانانە هەرچەندە زۆر گرنگن بەلام بە بابەتی پەراوێزی دادەنرێن ئەگەر بەراورد بکرێن بەو پەرەسەندنانەی بەسەر قەبارەی مێشکدا هاتوون بەهۆی گەورەبونی بۆشایی کەللەسەرەوە، کە ئەمەش بوو بەهۆی بالابونی هێزە ئەقلییەکان و داهێنان و بەرزبونەوەی ئاستی زیرەکی و توانای چارەسەرکردن و مامەڵەکردنی هزر ئەبستراکتەکان، ئەم خەسڵەتانە گشتی مرۆڤی پێ جیا دەکرێتەوە لە قۆناغە پەرەسەندووەکاندا و بەتایبەتی قۆناغی مرۆڤی ژیر لەهەموو سەرەکییەکانی PRIMATES دیکە، هەر بە فاکتەری یەکلایی کەرەوە دادەنرێت لەپێشکەوتنی شارستانیدا.

لێرەوە زانا و روناکبیران لە ئەنجامی بیرکردنەوە وەهەڵهێنجانیان بۆ مێژوی دووردرێژی پەرەسەندنی زانستی لەو باوەڕەدان ئایندەی مرۆڤ و مرۆڤایەتی دەگوازرێتەوە بۆ قۆناغی پاش مرۆڤ Human POST کە بە ڕاستی شکۆفەکانی دەرکەوتوون و بە کۆمەڵێك ڕوخسارو بنەمای سەرەکی جیادەکرێتەوە بە تایبەتی لە چۆنێتی بیرکردنەوەو ئاستی زیرەکی لە ئاست بەردەردا خۆی دەنوێنێت و دۆزینەوە و باسکردنی ئەو بابەتانەی ئەقڵی مرۆیی پێشتر پەی پێنەبردوون، هەروەها ئەو پێشکەوتنە گەورەیەی بواری تەکنۆلۆژیای ئەلکترۆنی ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لەو توانا زۆرەی لە پەیوەندی کردن و فراوانکردنی کایەکانی بەیەککەیشتن و دیالۆگ کردن دا دابینی دەکات هەروەها ئەو ڕۆڵەی دەبینێت لە فرە جۆرکردنی بوارەکانی بیرکردنەوەو کاریگەری ئەمانەش لەسەر جۆری ژیان و لەمیشەوە سەرهەڵدان و پێکهاتنی ئەوەی پێی دەوترێت ئەقڵی گەردوونی یان جیهانیGlobal Brain، ئەمانەش بە هیچ شێوەیەك لە بایەخی پەرەسەندنە فیزیکییەکان یان بایۆلۆژییەکان کەمناکەنەوە کە ئەگەری ئەوەی هەیە بەسەر جەستەی مرۆڤ و ئاستی تواناکەی بۆ گونجاندن لەگەڵ گۆڕانکارییەکانی ژینگە دابێت و لەگەڵ زیادبونی ڕێژەی دانیشتوان و ئەو فشارانەی کە بەهۆی ئەم گۆڕانکارییانەوە ڕوو دەدەن وەك قەڵەباڵغی و ژاوەژاوو پیسبونی ژینگە.

نمونەکەی فرانکنشتاین

ئەو گرفتە گەورەیەی ڕووبەڕوی ئەو کەسانە دەبێتەوە کە بایەخ بە ئایندەی مرۆڤ و مرۆڤایەتی دەدەن ئەو دەرەنجامانەیە کە بەهۆی ئاشکراکردنی نەخشەی جینەکانەوە و کلۆنکردنی مرۆڤەوە لەوانەیە ڕوبدەن، لەکاتێکدا هەوڵدان بۆ کلۆنکردنی مرۆڤ ڕووبەڕووی ڕەتکردنەوە دژایەتی زۆر بووە، لەبەر هۆکاری ئایینی و ڕەوشتی. چونکە زۆرێك هەن ئەوە ڕەتدەکەنەوە مرۆڤ بتوانێت ژیان دروست بکات یاخود مرۆڤ بێنێتە دنیاوە، ئەگەر ئەو دەستەواژە باوەمان بەکارهێنا کە لە کتێبەکاندا بەرچاو دەکەون سەبارەت بەو بابەتە- بەو پێودانگەی یان لەسەر بناغەی هێنانە دنیای مرۆڤ کە لە توانای هێزێکی زۆر بالاتردایە لە مرۆڤ.

هەرچەندە ئەم دۆزینەوانە لایەنی پۆزەتیڤی زۆری بۆ مرۆڤ هەیە وەك دەستگرتن بەسەر هەندێك نەخۆشیدا بەلام تەنها بیرکردنەوە لە توانستی ئەوەی کە مرۆڤ ئەم کارە بزانێت بۆی دەبێتە شوێنی ترس و دڵەڕاوکێیەکی زۆر هەندێك لەناوەندە زانستییەکانیش، چونکە ڕۆیشتن بەم ڕێگەیەداو بەردەوام بوون لەسەری، تۆوی وێرانکردن و لەناوبردنی مرۆڤ و مرۆڤایەتی دەگەیەنێت.

لەبەرئەوە وا چاکە بۆ زانست و بۆ کۆمەڵگەی مرۆڤایەتیش کە زانایان بەسنوری توانا مرۆییەکانەوە پابەند بن و لەوتوێژینەوەیانەیاندا کە پەیوەندیان بەژیانەوە هەیە لەم سنورانە لانەیەن، تاکو توێژینەکانیان وەك توێژینەوەکانی ڤیکتۆر فرانکنشتاین لە ڕۆمانی(ماری شیلی)دا کۆتایی نەیەت، ئەو ڕۆمانەی ساڵی 1818 بڵاوبۆوەو ڕوداوەکانی سەبارەت بە بایەخدانی زانا فرانکشتاین بوو دەربارەی ژیان کە بەشێوەیەك بوو گشت هەوڵەکانی خۆی بۆ دروستکردنی زیندەوەری مرۆیی تەرخان کردبوو، بەلام لەکۆتاییدا ئەنجامی ئەم هەوڵانەی بەهەمهێنانی کۆرپەلەیەکی تێکچوو کەبووە سەرچاوەی ترس و فۆبیاو دورکەوتنەوەی کەسانی چواردەوری لێی، لە دروستکەرەکەی یان خولقێنەرەکەی وگشت کەسانی چواردەوری هەڵگەڕایەوە و لەدوای

زنجیرەیەک لە نەهامەتی و وێرانکردن و ناخۆشی کارەکە بەرە کۆتایی هات خۆی خۆی لەناوبرد هەروەک فرانکشتاین خۆی سنورێکی بۆ ژیانی دانابوو وەک سزایەک لەبەرامبەر کارەکانیدا.

رۆمانەکەی فرانشتاین ناونیشانێکی لاوەکی لە خۆگرتبوو کە دەلالەت و مەغزای تایبەتی هەیە، ئەو ناونیشانەش(پرۆمسیوسی نوێ)بوو. لە میسۆلۆژیای یۆنانیدا پرۆمسیوس(کۆنەکەیان ئەسڵیەکە)وەک بەرپرسێک دادەنرێت لە هەڵگیرسانی ململانێی نێوان مرۆڤ و خواوەندی یۆنانیدا ئەوەش لەبەرئەوەی چاوی نەترسار پشکۆیەکی لەئاگری پیرۆز (خۆر) لە زیوسی گەورە خواوەند دزی و وەک دیاریەیەک پێشکەش مرۆڤی کرد تاکو یاریدەتیان بدات بۆ بالابوون، بەمەش بوونە خاوەنی سیفەتێک کە لەگشت زیندەوەرانی زیندووی دیکەی جیاکردنەوە، چونکە ئاگر فرسەتی دروستکردنی ئامێرو دەزگاو چەک و تەقەمەنی پێ بەخشین و ئەمەش سەرەتای شارستانیەتی تەکنۆلۆژیای دێرین بوو. (زیوس)ی گەورە خواوەندیش سزایەکی توندو تیژی بەسەر پرۆمسیۆسدا سەپاند، ئەویش بەستنەوەی بوو بەسەر تاوێرێکی شاخاوی بەرزدا و هەڵۆیەکی خستە سەر جەستەی تاکو بەدرێژایی شەو جگەری بخوات بۆ ئەوەی جگەری بگەڕێتەوە بارە سروشتییەکەی لەکاتی رۆژدا و هەربەم شێوەیەش بەردەوام بوو... یەیێک لە لێکدانەوەکانی ئەم داستانە ئەوەیە ئەو پریشکە ئاگرەی پرۆمسیوس دزی بووی لە زیوس رۆحی ژیان بوو، پرۆمسسیوس کە پەیکەری لە قوڕ دروستکرد رۆحی ژیانی دەکرد بەم پەیکەرانەدا کە دروستی دەکردن بەمەش لە سنورەکانی خۆی تێپەڕی و ئەو کارانەی کرد کە لەپسپۆڕێتی ئەو نین و تەنها ئیشی خواوەندەکانن. لێرەوە فیکتۆر فرانکشتاین بە پرۆمسیوسی نوێ دادەنرێت چونکە ویستی بەهۆی توێژینەوە زانستیەکانییەوە ژیان بێنێتە بەرهەم و مرۆڤ خەلق بکات، لە جیاتی ئەوەی بڕوا بەوە بهێنێت کە مەخلوقی خوڵقێنەرێکی بالاترو بەرزترە لە هەموو زیندەوەران، لەبەرئەوە دەبوو سزای خۆی وەربگرێت وەک(پرۆمسیوس)ی داستانەکە بەڵام لەگەڵ بوونی هەندێک جیاوازیدا. سزای فرانکشتاین لەسەر دەستی ئەو زیندەوەرە یان کۆرپەلەیەکی تێکچو، دا بوو کە بە دەستی خۆی و هەوڵە زانستی و توێژینەوەکانییەوە دروستی کرد، بەڵام سزای پرۆمسیوس لەلایەن گەورەی خواوەندەکانەوە بوو کە پشکۆی ژیانی لێ دزیبوو. پرمسیۆسی داستانەکە سومبولێک بوو بۆ هونەرمەندی داهێنەری بە توانا لەسەدەی هەژدەهەمدا بەڵام پرومسیوسی نوێ (ناو رۆمانەکە)نمونەیەک بوو بۆ ئەو مرۆڤەی خۆی لەیادچوو بە تواناکانی خۆیەوە خۆی تواندو سنورەکانی بڕی.

بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەو داستان و رۆمانە دەلالەت و مەغزای خۆیان هەیە زاناکان تاکو ئێستاکە وێڵن بە شوێن ئاشکراکردنی نهێنی ژیاندا، هەر ئەمەشە بۆتە مایەی ترس و نائارامی سەبارەت بەو توێژینەوە و دۆزینەوانەی لەوانەیە ببنە هۆی لەناوبردنی تۆخمی مرۆییدا. لەبەرئەوە زانایەکی وەک بیل جۆی Bill Joy لە وتارێکدا کە لە ژمارەی مانگی چواری 2000 دا لە گۆڤاری (Wired) دا بڵاویکردەوە ترس و نائارامی خۆی دەربڕی بەرامبەر ئەو تاقیکردنەوانەی کە بەبێ هیچ کۆت و بەندێک یان سانسۆرێک لە بواری جینەکاندا و ئاشکراکردنی نهێنی و هێزەکانی ژیاندا بە ئەنجام دەگەیەنرێن، هەروەها بانگەشەی پێویستی دانانی پەیماننامەی رەوشتی کرد کە رێگە لە بەئەنجامەگەیاندنی ئەم جۆرە تاقیکردنەوە زانستییانە بگرێت. ئەمەش زۆرێک لە زانا و توێژەرەوەکان رەتیدەکەنەوە،

نهێنی ژیان

لە ڕاستیدا سەبارەت بەم تاقیکردنەوە و توێژینەوانە زاناکان دەبنە دوو تیمی دژ بەیەک، یەکێکیان سەرنج و گۆشە نیگایەکی پڕ لە ڕەشبینی و گومان و ترسی هەیە سەبارەت بە ئەنجامەکانی ئەو تاقیکردنەوانە و کاریگەرییان بۆ سەر ئایندەی مرۆڤ، بەڵام تیمەکەی دیکە پێیان وایە بەرئەنجامی کۆتایی ئەم توێژینەوانە لەبەرژەوەندی مرۆڤ و مرۆڤ یەتیدایە.

یەکێک لەو کەسانەی کە زۆر بەتوندی رەشبینە بەرامبەر هەوڵدان بۆگەڕان بە شوێن نهێنی ژیاندا روناکبیرانی ئەمەریکی و مامۆستای زانستە سیاسسیەکان فرەنسیس فۆکویامایە خاوەنی کتێبی (کۆتایی مێژوو) کە لەکاتی بڵاوبونەوەیداو تاکو ئێستاش بووە مایەی هێنانە ئارای مشت و مڕێکی زۆر لەسەر ئاستی جیهان.

ساڵی (2002)فۆکۆیاما کتێبێکی بەناونیشانی (ئایندەما لە قۆناغی پاش مرۆڤایەتیدا) بڵاوکردەوە و ناونیشانێکی لاوەکی هەیە(ئەنجامەکانی شۆڕش لە بواری بایۆلۆژیای

زیندوودا) کە تێیدا گوزارشت لە ترس و نیگەرانی دەکات ئەگەر تەکنیکەکان لە بواری توێژینەوەی جینەکاندا سەرکەوتن بەدەست بهێنێت لە هێنانەدی پێشبینیەکانی نوسەری بەریتانی ئالدس هکسلی لە ڕۆمانەکەیدا بە ناوی (جیهانێکی نوێی چاونەترس) کە تێیدا باس لەوە دەکات چۆن مرۆڤ بەکاوە خۆو بەناوی پێشکەوتنی و پەرەسەندن و بالأبوونی بۆ ماوەییەوە بەهۆی دەرمان و مادەی چالاککەرەوە کە خۆشی و چێژی کاتی پێ دەبەخشن، ڕۆحی خۆی لەدەستدەدات. فۆکۆیاما لەو خەمۆکییەی باڵی بەسەر زۆر کەسدا کێشاوە لەوانەیە مرۆڤ بە هۆیەوە کەسایەتی خۆی لەدەستبدات، لەو زیانانەش کە بە هۆی بەکارهێنانییەوە پەیدا دەبن مەترسییەکانی زۆر لەو کەمو کوڕییانە خراپترن کە لە ڕەفتاری تاکدا هەیەو دەیەوێت بەهۆی ئەو دەرمانانەوە لە ناوی بەرێت. ئەگەر دەرمان بۆ درێژکردنەوەی تەمەن هەبێت ئەوا درێژی تەمەن یان درێژکردنەوەی ژیان دەبێتە هۆی تێکچڕژانی نەوەکانی کە بەدوای یەکدا دێن و تێکچون و نارێکی لەدابەش بوونی هێزو بژێوی و فرسەتی کارکردن و زۆرێک لەسەرچاوە کۆمەڵایەتییەکانی دیک ڕوودەدات. ئەگەر ئەندازەی بۆ ماوە هەندێک سودی لە بواری پزیشکی زاڵبون بەسەر هەندێک نەخۆشی جینیدا هەبێت، لەوانەیە خراپ بەکاربهێنرێت لە پراکتیزەکردنی هەندێک ڕەفتاردا کە کۆمەڵگەی مرۆیی ڕەتیکردۆتەوە وەك لادانی سێکسی هەروەها ئەنجامی ئەم توێژینەوانە ئەگەر سودیشیان لێ ببینرێت تەنها بۆ چینی دەوڵەمەند دەبێت کە ئارەزوو دەکات هەندێك خەسڵەت و سیفەتی جەستەیی و کۆمەڵایەتی خۆی کە لە خەڵکی دیکە پێی جیادەکرێتەوە هەر بمێنێتەوە و ئەمەش یارمەتی جەختکردن و مانەوەی جیاوازییە کۆمەڵایەتییەکان لەسەر بناغەی بایۆلۆژی دەدات و بەهۆیەوە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان ڕووبەڕووی زۆرێك لە گیروگرفت و تێکچوون دەبنەوە لەم سەردەمەدا کە جیهان بەرەو دیموکراسی و دانان بە یەکسانی نێوان تاکەکاندا لە ئەرك و مافەکاندا، هەنگاو دەنێت. تاکو مرۆڤایەتی لە ڕووبەڕووبوونەوەی ئەم مەترسییانە پارێزراوبێت، وا پێشنیار دەکرێت دەوڵەت ڕۆڵی هەبێت لە ڕێکخستنی ئەم تەکنیکانەداو تەنانەت پێویستە ئابلۆقەیەکی نێودەوڵەتی بخرێتە سەر پرۆسەی بەکارهێنانەکانی تەکنیکی کلۆنکردن و ئەندازەی بۆماوە کەیارمەتی بەدیهێنانی کۆمەڵێك گۆڕان دەدات کە لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی دیکە دەگوێزرێنەوە. فۆکۆیاما لەوەزیاتر دەڕوات و پێشبینی دەرئەنجامی مەترسیدارتر دەکات کە لەوانەیە بەهۆی شۆڕشی بایوتەکنۆلۆژی ئێستاکەوە ئەگەری دەرکەوتنیان هەیە وەك ئەگەری ڕودانی گۆڕانی ڕیشەیی لە سروشتی مرۆییدا کە ئەمەش دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی قۆناغێکی نوێ لە مێژووی پەرەسەندنی مرۆییدا ئەویش قۆناغی پاش مرۆڤایەتی Post humnaityیە، چونکە تەنها دەستتێوەردان لەسیفەت و بنەما و ڕەگەزەکانی سروشتی مرۆیی دەبێتە هۆی ڕودانی جیاوازی تێڕوانینی مرۆڤ بۆ خۆیان وەك یەکەیەکی سەراپاگیر بە هەموو ئەو ململانێ ئەپستمۆلۆژی و ئابورییانەی لە خۆی دەگرێت.

ئەو ئامۆژگارییەی فۆکۆیاما مەبەستییەتی بیگەیەنێت ئەوەیە، ئەگەر خەڵکانێك هەبن بایەخ بەو چەکانە بدەن کە پێیان دەوترێت چەکی کۆمەڵ کوژ، باشترە بۆیان و بۆ مرۆڤایەتیش بایەخ بەو چەکە ئەپستمۆلۆژییانە بدەن کە دەبێتە هۆی دامێنانی ئەو هۆکارانەی ئەم کۆکوژییە دەوەستێنێت.

سەرلەنوێ پێکهاتنەوە

گریگۆری ستۆك لەسەرووی ئەو تیمەوەیە کە لایەنگری بەئەنجامگەیاندنی تاقیکردنەوەو توێژینەوەکان لە بواری ئەندازەی بۆماوە و تەکنۆلۆژیای جینەکان و بایوتەکنۆلۆژی دەکەن، گریگۆری ساڵی ڕابردوو کتێبێکی (سەر لەنوێ یان دوبارە ریفۆرم کردن)ەوە دەرکرد و ناونیشانێکی لاوەکی هەیە بەناوی (ئایندەی جینیمانەوە)، ئەم کتێبە زۆرێك لە هیواو خواستی سەبارەت بە ئایندەی مرۆڤ ومرۆڤایەتی لەخۆگرتبوو ئەو پێشکەوتنە زانستییەی سەردەمی نوێ، بەڵام ئەو قۆناغەی ئێستاکە مرۆییەکان لە پەیژەی پەرەسەندن پێگەیشتوون کە قۆناغی مرۆڤی ژیرە، دوابەش نییە لە زنجیرەی بەشە دوابەدوایەکەکانی پەرەسەندنی سەرەکییەکان بەڵکو ئەو قۆناغە تەنها لایەکی ئادیاری پەرەسەندنی بایۆلۆژی دەنوێنێت، کە لەوانەیە ببێتە هۆی ڕودانی گۆڕان لە پێکهاتەی فیزیکی و ڕەفتاری و ئەقڵی مرۆڤداو گەیشتن بە کۆمەڵێك بواری نوێ کە ئەستەمە بە وردی دیاری بکرێن.

دوبارە ریفۆرم کرنەوەی سروشتی مرۆیی پڕۆسەیەکی هۆشیارییە پێ‌بەپێی پێشکەوتنی زانستی لە بواری بۆماوەی

مرۆڤ و بایۆلۆژیای مرۆییدا دەڕوات بەڕێوە، لەگەڵ بەدواداچوونەکانی مرۆڤ خۆیدا بۆ چاککردنی توانا جیاوازەکانی مرۆڤ دەگونجێن، ئەو توانایانەی کە پێویستە مرۆڤی ئێستاکە چێژی لێ ببینێت و لەوەوە بۆ نەوەکانی داهاتوو بگوازرێنەوە، لەبەرئەوە پێویستە پێشوازی لە توێژینەوەو دۆزینەوە نوێیەکان بکەین، ئەوانەی یارمەتی درێژبوونەوەی تەمەن و ماوەی ژیان دەدەن، لەگەڵ دابینکردنی گشت ئەو پێداویستییانەی یارمەتی بەرزکردنەوەی ئاستەکانی ژیان و توانای نەوەکانی داهاتوو دەدەن لە ڕێگەی دەستێوەردان لە نەخشەی جینەکان بە تایبەتی بۆ منداڵانی ئایندەو هەموارکردنی پێویست بە شێوەیەك بیانگەیەنێتە ئاستی زیرەکسی باڵاترو توانای جەستەیی باشتر و تەنانەت لە شێوەی دەرەوە بە شێوەیەکی گشتی و لە سیفەت و ڕوخساری دیکەی خوازراودا. لەبەرئەوە ستوك پێی وایە باش نییە کۆت و پێوەند یان یاسای قەدەغەکردن لەسەر ئەو توێژینەوانە دابنرێت لە بواری تەکنۆلۆژیاو تەکنیکەکان بە هەر شێوەیەك بن چونکە ئەوە لۆژیکی سروشتییە لە بزوتنەوەی توێژینەوەو پێشکەوتنی زانستیدا، تەنانەت ئەگەر کۆمەڵگە خۆرئاواییەکانی بانگەشەی دیموکراسی دەکەن هەوڵیشیاندا بۆ دانانی کۆت و بەند لەسەر توێژینەوەکانی ئەم مەیدانە لەبەر هۆکاری ڕەوشتی یان کۆمەڵایەتی، کۆمەڵگەی دیکە وەك چین هەیە سامانێکی زۆر بۆ توێژینەوەکانی بواری بایۆتەکنۆلۆژیا و ئەندازەی بۆماوە دەخاتە گەڕ کە چین بەڕای خۆی ئەو توێژینەوانە لەگەڵ ئەو پێودانگە ڕەوشتیانە دژ ناوەستنەوە کە باڵی بەسەر کۆمەڵگەکانی خۆرئاوا کێشاوە، لەبەرئەوە ئەم جۆرە دەوڵەتانە ئەستەمە وایان لێبکرێت واز لەو باوەڕەیان بێنن واتا واز لەو توێژینەوانە بێنن.

لەمەش زیاتر، دانانی کۆتوبەند زۆربەی کات دەبێتە هۆی ڕودانی ئەو ئەنجامانەی ئەو کۆتوبەندە هەوڵ دەدەن بۆ ڕێگەگرتن لە ڕودانی چونکە ئەستەمە ڕێگە بگیرێت لە دەوڵەمەندەکان و بە تواناکان لە ڕووی ئابوری و سیاسییەوە لە بەکارهێنانی ئەوئەنجامانە واتە ئەو کەسانە هەرپەنای بۆ دەبەن لە پێناوی بەدیهێنانی مەبەستە تایبەتییەکانی خۆیاندا بە پێچەوانەی چین و توێژەکانی دیکەی کۆمەڵگەوە. بەڵکو ئەم کۆتوبەندانە دەبنە هۆی بێبەش بوونی خەڵك لە ئاشنابوون بە زیان و لایەنە نێگەتیڤیەکانی ئەو تەکنیکانە لە خۆیانی دەگرن، تاکو لێی دوربکەونەوەو ئاگایان لێی بێت، بۆیە واباشترە (وەك ئەو پێی‌وایە) ڕێگە بدرێت لە بەکارهێنانیان لەگەل ڕونکردنەوەی ئەو زیان و زەرەرانەی (ئەگەر هەبن) بەهۆیانەوە ڕوو دەدەن.

چەمکێکی نوێ:

هەروەها ئەوەی ڕونکردۆتەوە ئەو گرفتە سەرەکییەی ئێستاکە ڕووبەڕووی زاناو توێژەرەوەکان دەبێتەوە لە بناغەدا گرفتێکی ڕەوشتیە پەیوەندی بەو ئەنجامانەوەیە کە پەیوەندی بە دەستێوەردانی نەخشەی جینییەوە هەیە، هەروەها ئەو زیانانەی کە لەوانەیە بە کۆمەڵگەی بگەیەنێت بەهۆی بەکارهێنانی ئەنجامی ئەم توێژینەوانە لە دروستکردنی ئەو منداڵانەی سیفەتی ئەقڵی و جەستەیی و ڕەوشتی باش و تایبەتیان هەیە کە جیایان دەکاتەوە لەگەڵ تاکەکانی دیکەی کۆمەڵگە، ئەمەش بێگومان کاردەکاتە سەر گەرم و گوڕی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و ئاسایشی ناوخۆیی و پەیوەندی نێوان خەڵك لە کۆمەڵگەدا. ئەنجامی ئەو توێژینەوانە لەوانەیە لە ڕێگەی دەستێوەردان لە ئەندازەی بۆماوە یان تازەکردنەوەی هەندێك شانەی لەش یان دیاریکردنی جۆری کۆرپەلە پێش دانانی لە منداڵداندا، بێنەدی و ئەمانەش پێویستی بە هەموارکردن دەبێت لە بواری مافە مەدەنییەکاندا کە یەکسانی نێوان تاکەکانی کۆمەڵگە دەکات بەبێ جیاوازی بەلایەنی کەمەوە بانگەشە بۆ کۆمەڵگە دیموکراسییەکاندا. ئەو پرسیارەی کەسانێکی زۆری سەرقاڵ کردووە ئەوانەی بایەخ بە ئایندەی مرۆڤ و مرۆڤایەتی دەدەن ئەوەیە: ئایا بە پشت بەستن بەئەنجامەکانی توێژینەوەکان لە بواری بایۆتەکنۆلۆژیادا وێنەی کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی ون دەبێت بەو شێوەیەی کەناسیومانەو پێی ئاشنا بووین و ئایا دەبێتە هۆی دەرکەوتنی کۆمەڵێکی نوی کە لەچین و توێژی جیاواز پێکهاتبێت کە لە سیفەتە و تواناو خەسڵەت و فرسەتی ژیاندا جیاوازین بەهۆی جیاوازی بایۆلۆژییەوە کە مرۆڤ دەستی خستۆتە ناوی و دیاری کردووەو جێبەجێی کردووە، ئایا ئەمانە دەبنە هۆی دەرکەوتنی چەمکێکی نوێ بۆ مانای مرۆڤ و مرۆڤایەتی؟

Internet

ڕەفتارە نەخۆشەکانی دایک و باوک: هەست پێ کردن و لاسایی کردنەوەیان لەلایەن منداڵەکانیانەوە

نوسینی: دکتۆر عەبدوڵڵا فواد بەکر
(پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونییەکان)

نکۆڵی لەوەدا نییە کە منداڵان بەردەوامی باوانیانن. جا بۆ ئەوەی ڕەگەزی مرۆیی لەسەر ڕووی زەوی بەردەوام بێت خوای گەورە خۆشەویستی منداڵی لە دڵی باواندا چاندووە باوان هەمیشەو بەردەوام بە هەموو تواناییەکیانەوە لە هەوڵی ئەوەدان کە بە هەر ڕێگەیەک بێت دڵخۆش کەر بن بۆ منداڵەکانیان. بەڵام ئاخۆ چی ڕوودەدات ئەگەر هاتوو یەکێکیان گرفتێکی دەروونی یان کۆمەڵایەتییان تووش هات. لە هەموو کۆمەڵگایەکدا مرۆڤ کە توشی دان یە شە هات سەردانی پزیشکی دان دەکات بۆ چارەسەرکردنی یان هەست بکەن باری تەندروستی یان ناتەواوە سەردانی پزیشکی هەمتاو دەکەن تاکو دڵنیایان کاتەوە لە بارەی نەخۆشییەکەیان. بەڵام گرفت لەوەدایە کە هەستیان کرد باری دەروونی و بیر کردنەوەیان تێک چووە بە شتێکی کاتی و ئاسایی دەزانن و سەردانی پزیشکی دەروونی ناکەن تەنانەت داوای هیچ یارمەتی یەکیش لە کەسانی دی ناکەن.

هەمتا ئەگەر بێتو ئەم بارەش بەرەدەوام بێت تیایاندا لەوانەیە سەردانی زانایەکی ئاینی بکەن بۆ ئەوەی قورئانیان بەسەردا بخوێنێت یان پەنا دەبەنە بەر بەکارهێنانی داوو دەرمان میللی‌یەکان لەوانەیە بۆ بارە دەروونی‌یە سادەو کاتییەکان کاریگەربن بەڵام زۆربەی نەخۆشی‌یە دەروونییەکان سەرباری ئەمانەش بەردەوام دەبن یان لەشێوەیەکی دیدا سەرهەڵ بدەنەوەو بە شێنەیی مرۆڤەکە لەناو دەبات و لە ناخەوە پیش دەخوات بەبێ ئەوەی هیچ دیاردەیەکی ئاشکرای جەستەیی لەسەر دەربکەوێت تەنها هەندێک نیشانەی ساکاری وەک خەو لێ نەکەوتن یان حەز بە تەنهایی کردن و دوورە پەرێزی لە خەڵکانی دیکەیان تیایدا دەردەکەوێت یان لەوانەیە بەبێ هیچ هۆیەکی ئاشکرا ترسێکیان لا پەیدا ببێت. جا لەم کاتەدا لەلایەن پزیشکی پسپۆڕیشەوە چارەسەرکردن شتێکی گرانە.

- فێربوون بە لاساییکردنەوە

هەروەک دەزانین منداڵ بە لاسایی کردنەوە لە باوانەوە شت فێر دەبێت وەک چۆنیەتی ڕۆیشتن یان خواردن یان قسەکردنیان هەروەها لە چۆنیەتی بیرکردنەوەیاندا یان لە پێکەنیناندا و هەموو ڕەفتارەکانی دیکەیان. جا ئەگەر هاتوو یەکێک لە باوان یان هەردوکیان دووچاری گرفتێکی دەروونی هاتن دیسانەوە بە لاسایی کردنەوە دەگاتەوە منداڵ و

نیشـانەکانی گرفتــە دەروونی‌یەکــەیان بــە تــەواوەتی تیـا دەردەکەوێت یان لەوانەیە بە شێوەیەك بێت کە لەگەڵ قۆناغی گەشەکردنیاندا بگونجێت. بـۆ نمونـە ئەگـەر دایکێك هێنـدە لەسەر پاکو خاوێنی ماڵەکەی سووربێت بە جۆرێك رێگا بە منداڵەکەی نەدات ئەگەر لە شوێنی خۆشیدا بێت ماڵەکە پیس بکاتـەوە یـان دای برژێنێـت ئـەوا ڕەنـگ دانـەوەی بـۆ سـەر منداڵەکە دەبێت لـە ئەنجامی ئەو توندوتیژی‌یـە دا یـان ئـەو سزایەی کـە لەلایـەن دایکیـەوە پـێ دەدرێـت کـە لـە هۆکارەکەشـی تـێ ناگـات دووچـاری مـیز کـردن بـە خۆدای دەکات.

و ئەگەر بێتو منداڵ هەست بکات کە پـەیوەندی نێوان دایك و بـاوکی ئاسای نییە و گفتوگۆ لـە نێوانیـاندا نەماوە یان بە ئاگاداری لە جموجۆڵیاندا پەیدا بووە دیسانەوە ڕەنـگ دانـەوە لەسـەر منـداڵ پـەیدا دەبێـت و دەبێتـە هـۆی پـەیدابوونی نارەحەتی لـە لایـان و هەمیشـە ترسـی ئـەوەیان دەبێت کە یەکێك لە باوانیان لە دەست بچێت. و هـەر ئەمـەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە چوونە خوێندنگایان لاپەسەند نەبێت یان بەبێ بوونی هیچ پاساوێك لە خۆوە هەڵ دەچن.

یـان لەوانەیـە ڕەفتـاری تونـدو تیـژ لەگـەڵ خـەڵکانی دەوربەریاندا گەورە بێ یان بچوك بەکاربهێنن. وەك ڕەفتاری لێدان یان ئەو یارییانەی تایبەتە بە خۆیان یان شت و مەکی ناو ماڵ بشکێنن.

وە زۆربەی ئەم ڕەفتارانەش بە هۆی دوورکەوتنەوەی باوك بۆماوەیـەکی درێـژ لـە ماڵەکـەی پـەیدا دەبێـت هەرچـەندە دایکەکـەش لـە مـاڵ بێـت. چونکـە منـداڵ جگـە لـەوەی کـە هەمیشـە دەیـەوێت دڵنیـابێت لـە توندوتۆڵی پـەیوەندی نێـوان دایك و باوکی لـە هـەمان کاتیشـدا دەیـەوێت پـەیوەندی بەتین لەنێوان خۆی و باوکی دا پەیدا بکات.

هەندێك جار پێچەوانەی ئەمە ڕوودەدات ئەگەر هاتوو گەرم و گوڕی پـەیوەندی نێوان دایـك و باوکی دا بـەدی نـەکات و هەست بکات لە نێوانیاندا ساردو سڕی و گوێ بەیەك نەدا هەیە و تەنها پەیوەندی کە بەیەکەوەی بەستوون لە پێناوی بــەردەوام بوونـــی ژیانــە و منـــداڵ بـــە خێوکردنـــەیان لەبەردەورووبەر و باری کۆمەڵایەتی یان هـەر هۆیـەکی دیکـەوە بـەبێ بوونـی هیـچ سـۆزو خۆشەویسـتییەك ئەمانـە ڕەنـگ دانـەوەی لەسـەر منـداڵ دەبێـت و تووشـی تەنـهایی و دوورە پەرێزی و بێ دەنگی و گوێ پێ نەدانی دەکات و ڕاستەوخۆو بـەبێ هیـچ دوودڵـی و بیرکردنەوەیـەك هەرچی‌یـەکی داوا لێ بکرێت بە وردی بەجێ ی دەهێنێت.

هەست کردنی منداڵ بە دەوربەر:-

منداڵ زمانی پاراو وپـێ گەیشتن نییـە وە بـە تـەواوەتی شارەزایی لە دەوروبەری دانییە لە ڕووداوەکانی دەوربەر باش تێبگـات. لەگـەڵ ئەوەشـدا خـوای گەورە هەست و سۆزێکی ڕاستی پێ بەخشـیوەو هەسـتی تـەواو بـە دەورووبەر دەکات ئەگەر تێش نەگات لەگەڵی‌دا دەژیی و بە هۆی لاسایی کردنەوە فێری ڕەفتارەکان دەبێت جا ئاخۆ ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کـە منداڵ ویژدانی کـەس و کارەکەی بێت؟ یان با بڵێین ئەگـەر هــاتوو خۆمــان گــیرۆدەی گرفتــەکانی ژیــان هــاتین و هەستەکانمان بیرچۆوەوە و بمانەوێت لەڕاستی هەستەکانمان تـێ بگـەین دەتوانـین لـە منداڵـەکانمان بنواڕیـن و هەسـتەو لاسایی کردنەوەی خۆمانیان تیادا بەدی بکەین بەبێ ئەوەی هۆکاری ئـەو ڕەفتارەیـان بزانـن. زۆر جـار پێچەوانـەی ئەمـە ڕاســت دەبێــت چونکــە هــەندێك لــە بــاوان (دایکــەکان) ئارەزووەکانی خۆیان لەسەر کوڕ یان کچەکە یان دەسەپێنن بۆ نمونە ئەگەر شتێك یان یارییەکیان بۆ کوڕ یان کچە کەیان کڕی دەبێت بە ئارەزووی خۆ یان بێت و گوێ نادەنە حەزو ئارەزووی منداڵەکەیان.

لەبەرئـەوە لەسـەر دایـك و بـاوك پێویسـتە کـە چـاودێری منداڵـەکانیان بـن و لـە دەرونیـان تـێ بگـەن و چـاودێری بەرنامـەکانی تەلـەفزیۆن و ڕەفتـاری ئـەو کەسـانە بـن کـە لەگەڵیاندا هەڵسوکەوت دەکەن چونکە بـە لاسایی کردنـەوە ڕەفتاری دەروبـەر فێر دەبـن. و لەبەرئـەوەی منـداڵ ویژدانـی باوانە دەبێت وەختێکی باش تەرخان بکرێت بۆ گفتوگۆکردن لەگەڵیاندا و بەشداری لەڕاوبۆچونـەکانیان بکرێـت و دەبێـت ئەوەش لە یاد نەکەین کە چۆنییەتی پەیوەندی نێوان باوان و منداڵەکانیان زۆر گرنگترە لە چەندێتی ئەو کاتەی کە لەگەڵ یەکدا بە سەری دەبەن.

پەرچڤەی کەنێرە علی امین
Internet

هەوڵدان بۆ پەردە هەڵماڵین لەسەر دیاردەیەکی کۆمەڵایەتی و دەروونی

ئایا دەتوانین بەبێ درۆ بژین؟

ژیان عەبدوڵا

درۆ کردن دیاردەیەکی کۆمەڵایەتییەو رۆژانە لە ژیانماندا لە لایەن تاکەکانی کۆمەڵەوە بە نێرو مێوە چەند بارە دەبێتەوە بەپێی ئەو فاکتەرە زۆرانەی ئەچێتە چوارچێوەی پێکهاتەکانی دەروونی کەسەکەوە و لەلایەکی دیکەوە ئەو فاکتەرانەی پەیوەندیان بە رۆڵی کۆمەڵ و هۆکارە بابەتییەکانەوە هەیە، کە ئەمانە هەمووی هانی خەڵک دەدەن بۆ پراکتیزە کردنی خووی درۆکردن. تاکو ماوەیەکی زوریش لەمەوبەر زاناکانی سایکۆلۆژی لێکۆڵینەوەی ئەوتۆیان لەسەر ئەم دیاردەیە و شیکردنەوەی هۆکارەکانی و دەرەنجامەکانی بە ئەنجامنەگەیاندبوو، لێدوانی جاد دەربارەی ئەم بابەتە بۆ زانایانی رەوشت و ئایین بەجێ هێشتبوو بەڵام ئێستاکە ژمارەیەکی زۆری زانایانی سایکۆلۆژی رووبەڕووی ئەم دیاردەیە بوونەتەوەو بە دیدی خۆیان بە بابەتێکی ئاڵۆزو تێکچڕژاوی دادەنێن کە شایەنی لێکۆڵینەوەیە.

درۆ چیە؟

توێژەرەوەکان بە شوێن واتای درۆ دا دەگەڕێن بەڵام ئەو درۆیەی بەگوزارشتێکی جوان و باڵا بەیناوبەین لە ژیانی رۆژانەماندا بەکاردەهێنین وەك دەستەواژەکانی سوپاس، ببورە، ئاساییە، هیچ نییە، باشم یان باشە... هتد، ئەو درۆیەی ئێمە دەمانەوێت باسی بکەین ئەو درۆ راستەقینانەیە کە راستییەکان دەشارنەوەو رێگەمان پێ ون دەکەن و ئەو کەسەی درۆکە دەکات مەبەستییەتی سەرگرتەو تێگەیشتنێکی هەڵە لەلای بەرامبەرەکەی دروست بکات بۆ نمونە پیاوێك بە ژنێك دەڵێت شێوەی رێکخستنی قژت زۆر جوانە و گونجاوە لەگەڵ روخسارتدا لە کاتێکدا بە راستی خۆی باش دەزانێت ئەو شێوەیە بۆ ئەو ژنە ناگونجێت و زۆر ناشرینی کردووە. د. ساکس لە بارەی درۆوە دەڵێت: زۆربەمان چەمکی دژ بەیەکمان بەرامبەر بە درۆ لە بیرکردنەوەو کە سایەتیماندا هەڵگرتووە، هەر چەند هەر لە منداڵییەوە کۆمەڵ لەسەر وتنی راستی و حەقیقەت پەروەردەمان دەکات و هانمان دەدات بەڵام لە واقیعدا زۆربەی کات یان زۆرجار پاڵمان پێوەدەنێت درۆبکەین و هەندێکجاریش پاداشتمان لەسەر پێ دەبەخشێت، لەلایەکی دیکەوە دی بارلو ئاماژە دەدات بە رۆچوونی درۆ تەنانەت بۆناو پەیوەندییە رۆمانسییەکانیش، عاشقەکان هەمیشە

دەربارەی پەیوەندییەکانی رابووردوویان درۆ دەکەن، ئەمەش بۆ جوانکردنی وێنەی خۆیان لە لای بەرامبەرەکەیان بۆ دورکەتنەوە لەو گیروگرفتانەی کە پێویست بە روودانیان ناکات بە تایبەتی لە ماوەی دەزگیرانی یان ئەو ماوەیەی دەکەوێتە پێش هاوسەرێتی تەواو بەگشتی. لەوە دەچێت هاوسەرێتی جۆرێك لە پاراستن و قەڵغانی دژی درۆ دابین کرد بێت، چونکە لێکۆڵینەوەکان ئاماژە دەدەن کە هەندێك لە هاوسەرەکان درۆ دەکەن بەڵام تەنها لە 10٪ ی کۆی وتووێژە سەرەکییەکانی نێوانیان دەگرێتەوە و10٪ی درۆکانیش درۆی سادەن و مەترسییان نییە هەرچەندە بەشێوەیەکی گشتی درۆ دیاردەیەکی رەتکراوەیە بەڵام هەندێکیان رۆڵی بە هارات دەبینن بۆ پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان، ئەم جۆرە درۆیە ناونراوە بە درۆی سپی. لێکۆڵینەوەکان ئاماژە دەدەن کە

خەڵك رۆژی دووجار درۆ دەکەن بە هۆی مجامەلەی کۆمەڵایەتی و پەیوەندییە خێزانییە تا ئارامەکانەوە وەك پەیوەندی باوك بە هەرزەکارەوە کە هەموو رۆژێك باوکیان هەڵدەخەڵەتێنن و درۆیان لەگەڵ دەکەن تەنانەت دەگاتە ئەو ئاستەی لە هەر قسەکردنێکدا یەکێکیان درۆ دەبێت، هەروەها ئەو کەسانەی لەسەر درۆ راهاتوون درۆزان و فێڵبازن و توانای کارتێکردنی خەڵکی یان هەیە. هەروەها لێکۆڵینەوەکە ئەوەشی رۆنکردۆتەوە کە کەسانی کۆمەڵایەتی زیاتر مەیلی درۆکردن دەکەن، ئەوانەش کە کەسایەتییان خەسڵەتی دیاری هەیە وەك سەرنج راکێشانی جەستەیی و باوەڕ بەخۆ بوون زیاتر توانای درۆ دروستکردن و درۆکردنییان هەیە.

ئایا دەتوانرێت درۆ ئاشکرا بکرێت؟

ئەستەمە کەسی درۆزن بناسرێنەوە و بەداخەوە تەکنۆلۆژیای هاوچەرخ هێندە نەیتوانیوە ئەم کارە بکات، ژمارەیەکی کەمی شارەزایان باوەڕیان بە ئامێری ئاشکراکردنی درۆ هەیە، تەنانەت جیوفری زانای دەروونناس لە زانکۆی یورك لە کەنەدا ئەم ئامێرە بە شێوەیەك وەسف دەکات کە بە ئامێرێکی دادەنێت بۆ یاری کردن. ئەم ئامێرە لە ساڵی 1921 دروستکراوە وەك بەرهەمی هاریکاری نێوان زانایان و دەزگاکانی پۆلیس، لەو کاتەدا پڕوپاگەندەی زۆری بۆ کراو هەواڵی دروستکردنەکەی لاپەڕەی یەکەمی رۆژنامەو گۆڤارەکانی ئەو کاتەی گرتەوە. هەموو ئەو پسپۆڕانەی وەك جیوفری وان دەڵێن گرفتی ئەم ئامێرە لەوەدایە ترس نەك درۆ ئاشکرا دەکات، چونکە ئەم ئامێرە کاردانەوە دەروونییەکان هەڵدەسەنگێنێت وەك رێژەی ترپەی دڵ و هەستیاری پێست و رێژەی هەناسەدان کە مەرج نییە ئەم بارانە لەگەڵ درۆکردندا هاوکات بن بە تایبەتی کەسێك ئەگەر لە درۆکردندا شارەزا بێت و بەشێوەیەکی رۆژانە درۆبکات ئەم نیشانانەی لەسەر دەرناکەوێت. هەندێك لە لێکۆڵینەوەکان پێشنیار دەکەن تاکو ئەو کاتەی ئامێرێکی تایبەتی بە ئاشکراکردنی درۆ دەدۆزرێتەوە پێشنیاری هەندێك خاڵ دەکەن وەك چاودێریکردنی دوو دڵی لە قسەکردندا یان گۆڕانی ئاوازی دەنگی کە سەکە لە کاتی قسەکردندا، یان ئاشنابوون بە هەندێك نەریتی تایبەتی لە کاتی بارودۆخی نوێدا وەك چاو نوقاندن یان منجەمنج لە قسەکردندا، بەڵام زۆربەی زاناکان لەسەر ئەوە کۆکن ئاشکراکردنی درۆ تەنانەت لە رێگەی ئەم هۆکارانەشەوە کارێکی هیلاککەرەو لە هەمان کاتیشدا ورد نییە.

ئایا دەتوانیت بەبێ درۆ بژیت؟

بەڵێ ئەمە لە جیهانی یۆتۆپیادا روودەدات و دەشێت ئەو جیهانەی بێ گەردە لە درۆ و ریایی کردن، لەم جیهانەدا دەتوانین هەر چییەك لە ناوەوە ماندایە بە بەرامبەرەکانمانی بڵێین بەڵام ئەم جیهانە لە خەیاڵدا ئەبێت تا یەتەدی، لە واقیعی کۆمەڵایەتی راستەقینەماندا نەك خەیاڵماندا ئایا ژیانی کۆمەڵایەتی ئاڵۆز بەرگەی ئەم بڕە راستگۆییە دەگرێت؟.

Azzaman.com

دەوالی خوێنهێنەرەکان..
مۆتەکەی هەموو ژنانە

ئاری ئەحمەد

بۆ ماوەی، هۆرمۆنەکان و، قەڵەوبوون و، بەپێوە وەستانی زۆر.. گرنگترین هۆکارەکانی ئەم نەخۆشییەن، کە ژنان بەشێوەیەکی تایبەتی بەدەستییەوە دەناڵێنن.

لەنێو دوو ژندا، یەکێکیان بەدەست خراپی جوولەی خوێن و گران هەڵسوڕان و هیلاکی و ئازارەوە دەناڵێنێت، ئەویش بەهۆی کەموکوڕی خوێنهێنەرەکانەوە. (41٪)ی ژنان، کە دەچنە تەمەنی پەنجا ساڵییەوە، دووچاری کەموکوڕی لەبونیادی سروشتی خوێنهێنەرەکانی قاچ دەبنەوە، ئەم کەموکوڕییەش لەدەرکەوتنی دەوالی خوێنهێنەردا خۆی دەنوێنێت، لەشێوەی چەند پەڵەیەک یان دەزوولە دەماری شین هەڵگەڕاو لەقاچدا، یان لەپشتەوەی ڕان، یان هەر ئەندامێکی دیکەی لەش، پاژنەی پێوە تا دەگاتە بەر میزەڵدان.

(40٪)ی ئەو کەسانە بەوە دەناسرێن کە خاوەن خوێنهێنەری قشۆڵن، چونکە لەکەسانی دیکە زیاتر ڕووبەڕووی نەخۆشییەکانی موولولە دەمار دەبنەوە، بەتایبەتی دەوالی، کە لەکاتی تێکچوونی کاری ئەم سستمە، لەڕێگەی کەموکوڕی دەمەوانەکان (زمانەکان) و لاوازبوونی چالاکی ماسولکەییدا دەردەکەوێت.

دەوالی خوێنهێنەرەکان، یەکێکە لە گرفتەکانی جوانی لەش، کە کاریگەرییەکی دیارو ئاشکرای بەسەر پێستەوە هەیە، بەتایبەتی لای ئافرەتان، لەئەنجامی دەرکەوتنی دەزوولە دەمارە بچووک و پێچاوپێچەکان لەسەر ڕووی پێست، بەڕەنگی سوور یان شین و سەوز، بەپێی پەیدابوونی لەچینەکانی پێستدا و ڕادەی قووڵییان، جگە لەئاستی فراوان بوون و ئەو ڕووبەرەی دەیگرێتەوە، بەزۆری لەسەرووی یان خوارووی ئەژنۆدا دەردەکەوێت.

دەوالی قاچەکان، یەکێکە لەتێکچوونەکانی دەزوولەی (مولولەی) خوێن کە بەنەخۆشییەکانی پیشە (بەشێوەیەکی بنەڕەتی) بەندەو، خراپ کار دەکاتە سەر کەسی دووچاربوو، نەک تەنها بەهۆی ئەو نیشانە ئەندامییانەی لێوەی پەیدا دەبێت، بەڵکو بەهۆی کاریگەرییە دەروونییەکەشیەوە، چونکە ڕێگە لەکەسی دوچاربوو دەگرێت هەندێک چالاکی و ئارەزووی خۆی بەئەنجام بگەیەنێت، یان ناچاری دەکات بەرگێک بپۆشێت کە قاچەکانی بشارێتەوە، پاشان هۆکاری بێزاربوونێکە بۆ پیاوان و هەروەها تەریق بوونەوەیەکی زۆریش بۆ ژنان.

دەوالی چییە؟

وەکو (پاسی) زانا پێناسی دەکات، دەوالی بریتییە لەفراوانبوونی خوێنهێنەرەکان، لەگەڵ خۆیدا زیان بەدیوارەکانی دەمار دەدات (دەیپوکێنێتەوە)و کەموکوڕی لەئەرکی زمانەی خوێنهێنەرەکاندا دروست دەکات، پێکەوەش دەبنەهۆی پێچەوانەبوونەوەی ڕێڕەوی خوێن لەناو خوێنهێنەرەکانداو دەرکەوتنی دەوالی یان نیشانەکانی دەوالی. بەڵام (ئارنۆڵدی) زانا بەوە پێناسی دەوالی دەکات، کە: بریتییە لەفراوان بوونی ئەو خوێنهێنەرانەی لەسەر ڕووی پێستن‌و بەچاو دەبینرێن، دوچاری فراوان بوون‌و کشان هاتوون لەڕووبەرەکەی خۆیانداو ڕێڕەوێکی پێچاوپێچیان گرتووە.

بەڵام بۆئەوەی خوێنهێنەرەکان دووچاری فراوان بوون ببنەوە، پێویستە سێ مەرجی فسیۆلۆژی سەرەکی لەگۆڕێدا هەبن، ئەوانیش: هەبوونی فراوان بوونی بەردەوام لەڕووبەری (تیرەی) خوێنهێنەردا، کەموکوڕی لەکاری زمانەکانی خوێنهێنەرەکاندا، هەبوونی زیانی درێژخایەن‌و بەردەوام لەدیواری خوێنهێنەردا، لەشێوەی هەڵوسان لەچینەکانی دیوارداو لەشانەکانی چینی نێوەندی خوێنهێنەرو پوکانەوەی، ئەم هۆکارانەش پێکەوە دەبنە هۆی زیادبوونی پەستانی خوێن لەناو خوێنهێنەرداو پێچەوانەبوونەوەی ڕێڕەوی (سوڕی) خوێن لەخوێنهێنەرەکانی پەلەکانی خوارەوەی لەش.

بەڵام خوێنهێنەرە جاڵجاڵۆکەییەکان، بریتین لەمولولەی خوێنی فراوانی سەر ڕووی پێست، ڕەنگێکی سووریان هەیە یان مەیلەو شینن، بەزۆری لەقاچەکاندان، هەروەها دەتوانرێت لەدەموچاودا یان شوێنی دیکەی لەشدا ببینرێن، ئەم خوێنهێنەرانە بەڕێژەیی فراوان دەبن، کورتن‌و لەشێوەی دەزوولەی جیاجیادان، واتە پێکەوە نەبەستراون، هەروەك لق‌وپۆکانی درەخت پەرش‌و بڵاون.

ئەو خوێنهێنەرانەی قەبارەیان گەورەترو فراوانترن‌و لەسەر ڕووی پێستەوە دەرپەڕیون، ئا ئەوەیە کە بەدەوالی قاچەکان دەناسرێت‌و لەگەڵ دەرکەوتنیدا هەندێك ئازارو نائارامی هەیە، چارەسەرکردنی ئەمجۆرە دەوالییە، بەزۆری لەڕێگەی لیزەرەوە یان دەرزی (جێگەیی) دەبێت‌و یاریدەی لابردنی ئەو مولولە خوێنانە دەدات بەڕێژەیەکی بەرز، لەنێوان (70-90٪).

بەو پێیەی دەوالی فراوان بوون‌و (کشان) درێژبوونەوەی بەردەوامی ئەو خوێنهێنەرانەیە کە لەژێر پێستەوە دیارن، لەکاتی بەپێوە وەستان‌و لەڕێگەی دەمەوانە یان زمانە تایبەت‌و وردەکانەوە ڕێگە بەگەڕانەوەی خوێنی نائۆکسینراو بۆ دڵ دەدات‌و ڕێگە لەخوێنیش دەگرێت سەر لەنوێ بەرەو قاچەکان دابەزێت، چونکە کشان‌و گرژبوونەکە دیوارە ماسولکەییەکان دەپارێزێت‌و بەهۆی جووڵەی قاچەوە کاتی ڕۆیشتن، خوێنهێنەرەکان دەشێلێت‌و ڕۆڵەکەی چالاکتر دەکات.

نیشانەکانی دەوالی‌و دەستنیشان کردنی:

لەگەڵ ئەوەی دەوالی لای هەندێك کەس هیچ نیشانەیەکی نەخۆشی ناخولقێنێت، بەڵام دەبێتە مایەی بێزاری‌و ناڕەحەتییەکی زۆر بۆ ئەو کەسانەی دوچاری دەبن، ئیدی نێر یان مێ بن.

نەخۆشی دەوالی قاچەکان بەهۆی لاوازیی دیوارو زمانەکانی ئەو خوێنهێنەرانەی خوارووی لەش بەدەردەکەوێت، کە خوێنی سەرکەوتوو بەرەو دڵ هەڵدەگرن، خوێن لەخوێنهێنەرە ڕووییەکانی قاچدا کۆدەبێتەوەو فراوانتر دەبن‌و دەئاوسێن‌و لەسەر ڕووی پێستەوە بەرزدەبنەوە، ڕەنگەکەشیان بۆ شین یان ئەرخەوانی دەگۆڕێت، شێوەیان وەك ڕەگەکانی دەوالی (داری مێو)ی لێدێت لەسەر قاچ، یان شێوەی ڕەگی خوێنی جاڵجاڵۆکەیی شین‌و نەرم وەردەگرێت، لەسەر قاچ یان دەموچاو یان ئەندامی دیکە، لەکاتی دووگیان بووندا دەوالی لەناوچەی سمت (مایەسیری) یان لەزێدا دەردەکەوێت.

گرنگترین نیشانەکانی ئەم حاڵەتە، ئازارێکە لەخوارووی قاچەکاندا بەتایبەتی لەکاتی دوا نیوەڕوان، واتا پاش تێپەڕبوونی کاتێك بەسەر کارکردندا، هەروەها هەست بەئازارو ماندووبوونی پوز لەپشتەوەی قاچ‌و خوارووی‌دا

دەکرێت، لەنێوانیشدا ئەو ئازارە ئاشکراتر دەبێت. هەندێک نیشانەی سادە پێش دەرکەوتنی دەوالی خوێنهێنەرەکان سەرهەڵدەدەن، وەک: هەستکردن بەماژین، داهێنران، گرژبوونی ماسوولکەیی یان ئاوسانی خوارووی قاچ، زیاتر لەکاتی دانیشتن یان بەپێوە وەستانی زۆر هەست بەو ئازارە دەکرێت، رەنگی پاژنەش بۆ (خاکی) دەگۆڕێت، دەورووبەری خوێنهێنەرەکە دەخورێت و دەرکەوتنی برین لەپێستدا، لەم حاڵەتەدا ئەو کەسە پێویستی بەچاودێرییەکی خێرا هەیە.

پێویستە کەسی دوچاربوو لەحاڵەتی بەپێوەوەستاندا بپشکنرێت، رەنگە دەوالی خێزانی کەسێک لەدوولایەنەوە (دایک و باک) بێت، بەڵام ئەگەر بەهۆی هەوکردنی خوێنهێنەرەوە بێت، ئەوا لەیەک لایەنەوەیە. لەکاتی بەپێوە وەستاندا شین هەڵگەڕان ڕوو دەدات، پێستی دەورووبەری پاژنە رەنگی بۆیەی ئاسنی دەگرێت و دەپوکێتەوە، پێستی سەروو پاژنەش بریندار دەبێت. بۆ زانینی ئەوەش کە ئایا خوێنهێنەرەکان قووڵ و کراوەن یان نا، دەبێت بەپشتێنێکی لاستیکی پەستێنەر هەر لەپەنجەکانی پێوە تا سەرووی ڕان ببەسترێت، ئەگەر نەخۆش توانی بەو حاڵەتەوە بۆ ماوەیەکی درێژ بەبێ ئازار بڕوات، ئەوا خوێنهێنەرەکانی قووڵ و کراوەن.

دەوالی قاچەکان لەخۆیدا ترسناک نییە، بەڵام ئەو شتانەی لێوەی پەیدا دەبن، ترسناکن. دەوالی خراپ و ناشرینی ئەوتۆ هەیە، کە رەنگە ببێتە هۆی پەیدابوونی لوویەکی بچووک لەپاژنەدا و کەسەکە دووچاری هیلاکی و گرژی ماسوولکەکانی قاچ دەکات، یان هەست بەخووران و سووتانی پێستی ئەو جێگەیە دەکات.

زۆر کشان و هەڵاوسانی خوێنهێنەرەکان دەبێتە هۆی تەنک بوونی پێست، کە ئەویش دەبێتە هۆی تەقینەوەی خوێنهێنەر هەر لەیەکەم تاسان و بەرکەوتنەوە و خوێنبڕانێکی ترسناکیشی بەدوادا دێت، دەبێت لەم حاڵەتەدا کەسی دوچار بوو قاچی بۆ سەرەوە بەرز بکاتەوە و پەستان بخاتە سەری، تاوەکو خوێنبڕانەکە کەمتر دەبێتەوە و یاریدەی فریاگوزاری پێدەگات.

لەهەندێک حاڵەتدا، دەوالی دەبێتە هۆی گرفتە تەندروستییە ترسناکەکان، وەک پێکهاتنی- دروست بوونی- جەڵتەی خوێنهێنەری قووڵ، یان خوێنبڕانێکی زۆر، جەڵتەی خوێنهێنەری قووڵی قاچ هەڕەشە لەژیانی کەسی دوچار بوو دەکات، ئەویش لە ئەگەری جوڵاندنی خوێنهێنەری قاچ ڕووەو سییەکان، کە ئەمەش دەبێتە هۆی داخستنێکی ترسناک لەدڵدا یان لەمولولە خوێنەکانی سییەکاندا. بەهۆی بەدخۆراکیشەوە برین و ڕووشان لەدەورووبەری پێستی دەوالیدا پەیدا دەبێت، کە دەبێتە هۆی زۆربوونی پەستانی خوێنی خوێنهێنەرەکان لەڕوودانی هەوکردنەکان و کەمبوونی بڕی ئەو ئۆکسجینەی دەگاتە ناوچەکانی پێست و ژێرپێستی تەنیشت ئەو جێگەیە. ئەمەش هۆکاری برینداربوونی پێستە، کە لەقۆناغە سەرەتاییەکانی دەوالیدا دەردەکەوێت، ئەگەر لەکاتی پێویستدا چارەسەر نەکرێت، ئەوا بە یەکێک لەمەترسیدارترینی ئاکامەکان و ئەو نەخۆشییە لاوەکییانە دادەنرێت، کە لێوەی پەیدا دەبن.

حاڵەتی دەوالی خوێنهێنەرەکان، بەشێوەیەکی گشتی، حاڵەتێکی سادەو گشتییەو پێویستی بەچاودێری و چارەسەر هەیە، ئەویش تەنیا بەمەرهەم و دەرمانی ئارایشت کردن، بەڵام لەحاڵەتەکانی دیکەدا، نەخۆشی و نیشانەی بەئازاری دیکەی لێوە پەیدا دەبێت، لەکاتی زیادبوونی مەترسییەکانیش، کاریگەرییەکی گەورە دەکەوێتە سەر ئەندامەکانی دیکەی لەش.

Internet

هۆکارەکانی مەترسییەکە

پزیشکەکان چەندەها ساڵ هەر لەو بڕوایەدا بوون! هۆکاری دەوالی شێوازی جووڵەو ڕۆیشتنی خوێنە لەناو خوێنهێنەرەکاندا، کورتەی ئەم تیۆرییە ئەوەیە، بۆ نموونە: بەپێوە وەستانی زۆرو بۆ ماوەیەکی درێژ بەبێ جووڵە، دەبێتە هۆی سەپاندنی پەستانێکی زۆرو چڕ لەسەر خوێنهێنەرەکان، ئەوەش کەموکوری لەکاری زمانەکان دروست دەکات، سەرەتا بەزمانە کراوەکان و پاشان وردە وردە لەسەرەوەی خوێنهێنەرەکەوە تا دەگاتە خوارووی خوێنهێنەرەکە دوچاری کەموکوری دێن و بەتێپەڕبوونی کاتیش دەبێتە هۆی پوکانەوەی زمانەکان و پێچەوانەبوونەوەی ڕێڕەوی خوێن و هەڵاوسان لەخوێنهێنەرەکاندا.

لەگەڵ ئەوەی ئەم تیۆرییە راستە، بەڵام ئەوە تەنیا هۆکارێکی دوچار بوون بەدەوالی نییە، لەم چەند ساڵەی دواییدا تیۆری گۆڕانەکان لەدیواری خوێنهێنەردا بەدەرکەوت کە بەبڕوای چەندین پسپۆری زانستی لەنەخۆشییەکانی خوێنهێنەرەکان، هۆکاری سەرەکی فراوان بوونی دەوالییە،

چونکە ئەو گۆڕانانەی لەدیواری خوێنهێنەردا ڕوودەدەن، دەبنە هۆی فراوانبوونیان، ئەوەش وا دەکات زمانەکانی خوێنهێنەر پلە بەپلە لەخاڵی پێکەوەلکانیان بەدیوارەوە دوور بکەوێتەوەو توانای پاراستنی ڕێکخستنی (ڕاگرتنی) ڕۆیشتنی خوێنی لەناو خوێنهێنەردا نەمێنێت، ئەو کاتەش پێچەوانە بوونەوە لەڕێڕەوی خوێندا ڕوو دەدات. ئەم نەخۆشی دیوارییە لەڕێگەی بۆماوەییەوە لەباوانەوە بۆ منداڵان دەگوێزرێتەوە.

تا ئێستا هۆکاری دەرچاربوون بەخوێنهێنەری جاڵجاڵۆکەیی ڕوون نەبۆتەوە، بەڵام لەهەندێک کاتدا بەشێوەی بۆماوەیی و خێزانیدا دەردەکەوێت و بەدەگمەن ڕێدەکەوێت کە پەیوەندی بەنەخۆشییەکانی کۆئەندامێکی ناوەوەی لەش هەبێت، بەهۆی هەوکردنی خوێنهێنەر یان شەکەتبوون، یان پەستان خستنە سەر لوویەک یا کۆرپەلە لەناوسکدا یان بەهۆی کەموکوڕی دڵ پەیدا دەبێت ئەگەرچی ئەمە هیچ نیشانەیەکی لێوە بەدەرناکەوێت ئەگەر لەگەڵ ئەو کەموکوڕی خوێنهێنەرەدا نەبێت کە بەئازاری پوز دەناسرێت و بەبەرزکردنەوەی قاچ بۆ سەرەوە ئازارەکە کەمدەکات. ئافرەتان لەپیاوان زیاتر تووشی ئەم حاڵەتە دەبن، ئەمەش بۆ خۆی هێمایەکە بۆ ڕۆڵ و کاریگەری هۆرمۆنەکان لەقۆناغی پێگەیشتندا، هەروەها بەبەکارهێنانی حەپی قەدەغەکردنی منداڵ بوون و بەدووبارەبوونەوەی دووگیان بوون و منداڵبوونەوە، بێجگە لەوە لەشوێنی بەرکەوتنەکانی قاچدا زیاتر دەبن، بەڵام دەرکەوتنی لەدەموچاودا یان لەلووتدا لای کەسانی سپی پێست، ئەوا بەهۆی بەرکەوتنی تیشکی خۆرەوە پەیدا دەبێت.

چەندین هۆکار هەن بۆ دەرکەوتنی دەوالی، وەکو بۆماوەیی یان هۆکارە خۆڕسکەو سروشتییەکانی وەک لاوازی زمانەی خوێنهێنەرەکان لەکاتی لەدایک بووندا، زێدەڕۆیش لەکێشی لەش و هۆرمۆنی مێینەدا دەبێتە هۆی کشانی مولولە خوێنەکان و تێکچوونی هۆرمۆنیی مولولەکان، هەروەها دانیشتن یان بەپێوە وەستانی زۆرو بەردەوام، بەتایبەتی لەجۆری ئەو پیشانەی پێویستی بەدانیشتن یان بەپێوە وەستانی زۆر هەیە، بێجگە لەتەمەن، چونکە دەوالی بەزۆری لەپاش تەمەنی (35) ساڵیدا دروست دەبێت، لەگەڵ دووگیان بوونیشدا مەترسی دوچاربوونەکە زیاتر دەبێت.

لەزۆربەی حاڵەتەکاندا، دەوالی لەسەرەتای دەرکەوتنیدا ئازاری نییەو بەچاو نابینرێت، لەم حاڵەتەدا دەکرێت بە(ئافتازۆن) یان چەند دەرمانێکی دیکەی هەوکردنی خوێنهێنەرەکان بۆ بەهێزکردنی دیوارەکانی چارەسەر بکرێت و لەبێزاربوونەکەی کەم بکرێتەوە، بەڵام زیاتر ڕوودانی دەوالی لەکاتی دووگیان بوندا، دەگەڕێتەوە بۆ بەرزبوونەوەی ئاستەکانی هۆرمۆنە مێینەکان لەو ماوەیەدا، و زیادبوونی قەبارەی (بڕی) خوێن لەمولولە خوێنەکاندا بەڕێژەیەکی زۆر، کە دەبێتە هۆی فراوانبوونی مولولە خوێنەکان و زیادبوونی قەبارەی منداڵیش لەچەند مانگی کۆتایی سکپڕیدا دەبێتە هۆی زیاتر پەستان خستنە سەر مولولە خوێنە قووڵەکانی تەنیشت ئەو مولولە خوێنانە، ئەم حاڵەتە پاش منداڵبوون نامێنێت، بەڵام بەزۆربوونی چەند جارەی دووگیان بوونەوە، مەترسی دەرکەوتنی دەوالیش زیاتر دەبێت. هەندێک هۆکاری دیکەش: لاوازی زمانەی خوێنهێنەرەکان، کە لەگەڵ چوونە نێو تەمەنەوە دەردەکەوێت، قەڵەوبوون، بەرکەوتنی قاچ، بەپێوە وەستانی زۆر، وەک لای مامۆستا و ئارایشتکاران دیارە.

جۆرەکانی دەوالی

ئەم نەخۆشییە دوو جۆرە: یەکەمیان دەوالی لاوەکی، کە بەهۆکارێکی دیاریکراوەوە بەدەرکەوتووە، دووەمیان دەوالی سەرەکی کە بەتێپەڕبوونی کات (چەندین ساڵ) بەبێ هۆکارێکی دیاریکراو دەردەکەوێت، بەڵام چەند هۆکارێکی مەترسیدار یاریدەی دەرکەوتنی دەدەن.

ئەوانەش دابەش دەبن بەسەر:

*دەوالی سروشتی (خۆڕسکی)، نیشانەکانی هەر لەکاتی لەدایک بوون و منداڵیدا دەبینرێت و لەیەکێک لەپەلەکانی خوارەوەیدا قەبارەی گەورەیەو درێژی لەپەلەکانی خوارەوەیدا زیاتر دەکات و ڕەنگی پێستەکەش تۆخ و تاریک دەکات، ئەو هەڵئاوسانانەش دەردەکەوێت کە بەئاوسانەکانی مولولەی دەوالی سروشتی ناو دەبرێت و دەبێتە هۆی شێواندنی هەندێک ناوچە لەپەلەکانی خوارەوەدا، بەوە جیادەکرێتەوە کە جومگەی سروشتی لەنێوان خوێنبەرەکان و خوێنهێنەرەکانی ئەم ناوچەیەدا هەیە.

*ئەو دەوالییەی کە پاش ڕوودانی جەڵتەی خوێنهێنەری ناوەوە پەیدا دەبێت و دەبێتە هۆی زیادبوونی ئەو ڕێژە خوێنەی کە خوێنهێنەرەکانی ڕووی پێست دەیگوازێتەوە، لەئەنجامی داخرانی خوێنهێنەرەکانی ناوەوە و کاتێك خوێن ناتوانێت بەسەربەستی لەپەلەکانی خوارەوە بۆ دڵ بگەڕێتەوە.

*ئەو دەوالییەی پاش بەرکەوتنی قاچ دروست دەبێت، بەهۆیەوە دەخستنێکی بەهێز لەخوێنهێنەرەکانی ناوەوەی قاچدا پەیدا دەبێت، یان برینی ئەم خوێنهێنەرانە یان ئاوسانی ناوەوە، یان خوێنبژانێکی زۆرو گرنگ پەستان دەخاتە سەری، یاخود دەبێتە هۆی کرانەوەی ئاڵوگۆڕکێکانی خوێنبەر خوێنهێنەرەکان، ئەوەش ڕێگە لەڕۆیشتنی خوێن لەپەلەکانی خوارەوەدا دەگرێت و پەستان لەناوەوەی خوێنهێنەرەکانی ڕووی پێست زیاتر دەکات؛ چونکە ناچار دەبێت بەرامبەر گەڕانەوەی خوێن لەپەلەکانی خوارەوە بۆ دڵ خۆی بە بەرپرسیار بزانێت، لەبەرئەوە فراوان دەبێت و بەخێرایی ئەو دەوالییە دەردەکەوێت کە پێش ڕوودانی بەرکەوتنەکە هیچ بوونێکی نەبوو.

*ئەو دەوالییەی بەهۆی پەستانێکی دەرەکی لەسەر خوێنهێنەرەکانی حەوز، پەیدا دەبێت، چونکە ئەو پەستانە ڕێگە لەگەڕانەوەی خوێن لەپەلەکانی خوارەوە بۆ دڵ دەگرێت و، پاڵی پێوە دەنێت ڕێگەیەکی جێگرەوە بەهۆی خوێنهێنەرەکانی ڕووی پێستەوە بگرێت، ئەوەش بڕێکی زۆری خوێن دەڕژێنێتە ناویانەوە و پەستانی خوێنی خوێنهێنەرەکانی سەر ڕووی پێست زیاتر دەکات و لەئەنجامدا دەوالی لەسەر قاچ یان ڕاندا پەیدا دەبێت، ئەم دەوالییە لەحاڵەتەکانی بوونی هەڵاوسانەکان لەناوچەی حەوزدا ڕوو دەدات، ئیدی ئاوسانەکان پیس بن یان نا.

*دەوالی سکپڕی، ئەو دەوالییەیە کە لەماوەی یەکەمین دووگیان بووندا یان لەماوەی دووگیان بوونەکانی دواتردا دەردەکەوێت، لەئەنجامی هۆکاری هۆرمۆنی و هۆکاری دینامیکی ڕۆیشتنی خوێن لەناو خوێنهێنەرەکاندا کاتی سکپڕی پەیدا دەبێت.

*ئەو دەوالییەی لەئەنجامی قەڵەوبوونێکی زۆرەوە و کەڵەکەبوونی چەوری لەپەلەکانی خوارەوەدا پەیدا دەبێت، خاوبوونەوەی ماسوولکەکان و ڕەقبوونی جووڵەی جومگەکانیشی لەگەڵدایە و دەبێتە هۆی زیانە پێستی و شانەییەکان. ئەو چەورییەی لەسکدا (ووڕگ) کەڵەکە بووە، لەئەنجامی پەستان خستنە سەر خوێنهێنەرەکان، ڕێگە لەڕۆیشتنی سروشتی سووڕی خوێن لەخوێنهێنەرەکانی ڕووی پێست دەگرێت، دواتر کاردەکاتە سەر خوێنهێنەرەکانی پەلەکانی خوارەوە، کە خوێن تیایاندا دەمێنێت (زۆر دەبێت)و دەوالی لێوە بەدەردەکەوێت.

چارەسەری دەوالی خوێنهێنەرو دەزوولە خوێنەکان

ڕێگەی چارەسەرکردن لەنەخۆشێکەوە بۆ یەکێکی دیکە، بەگوێرەی باری تەندروستی و ئاستی تووشبوونی کەسەکە دەگۆڕێت، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی پزیشکەکان ڕوو لەو ڕێگەچارانە دەکەن کە دوورن لەشێواندنی جوانی و ئازارو بەهۆی دەوالی و تەنانەت برینداربوونی قاچ، وەك چارەسەرکردن بەپارێزەکان بۆ حاڵەتە ئاسانەکان، ئەویش بەپراکسیس کردنی ڕاهێنانی وەرزشی و بەکارهێنانی هەندێك دەرمان و لەپێکردنی گۆرەوی نەرم یان پێچەری دەوالی کە بەشێوەیەکی گونجاو ڕوژی قاچ دادەپۆشێت و ڕێگە لەخوێن دەگرێت بەرێژەیەکی زۆر بەرەو قاچەکان دابەزێت و چڕببێتەوە، ئەو پەستانەش کە لەسەر خوێنهێنەرە نەخۆشەکانە، کەمیدەکاتەوە، نەخۆش بەم چارەسەرە گرانیی قاچەکانی و ئاوسانی پاژنەکانی وردە وردە نامێنێت، بێجگە لەشێلاندن کە ئەویش گەڕاندنەوەی خوێن بۆ خوێنهێنەرەکان چالاك دەکاتەوە.

ڕێگەی ڕەقبوون یان دەرزی ڕەقکردن، لەو حاڵەتەدا بەکاردەهێنرێت کە نەخۆش ناتوانێت ڕێگەچارەکانی دیکە بەکاربهێنێت، یان نەشتەرگەری بکات، لەم ڕێگەیەدا دەرزی-کەپێکهاتووە لەشلەیەکی هاندەر یان ووژێنەر-لەخوێنهێنەر دەدرێت، بۆ ووشك کردنەوەو لەناوبردنی لەشوێنی خۆیدا. تەکنیکی ئەم ڕێگەیە زامن و سەرکەوتوە، بەڵام پێویستی بەزانینی ئەو سنوورە هەیە کە پێویستە بیگاتێ. ئەمجۆرە چارەسەرە لەحاڵەتەکانی دەوالی بچووکداو هەروەها وەك چارەسەرێکی تەواوکەری نەشتەرگەری بەکاردەهێنرێت.

ڕێگەیەکی دیکە بریتییە لەنەشتەرگەری، کە بەچارەسەرێکی بنەڕەتی بۆ لەناوبردنی دەوالی دادەنرێت، نەشتەرگەری خوێنهێنەرەکان پێشکەوتنی گرنگی بەخۆوە بینیوە، لەسەر ئاستی کەمکردنەوەی ئازارو چاککردنی باری جوانی، ئەویش بەهۆی پەرەسەندنی تەکنیکەکانی شیکردنەوەی ئەرکی تۆڕی دەماریی، لەڕێگەی پشکنینەکانی (ئیکۆ-دوپلەر)ەوە. نەشتەگەری هەڵکێشانی خوێنهێنەر لەپەلەکانی خوارەوەی لەشدا، بەئاسانترین نەشتەرگەری و زۆرترین ڕەواج-برەو سەندن-دادەنرێت، چونکە بەم ڕێگەیە گرفتەکە لەڕەگ و ڕیشەوە چارەسەر دەکرێت، بەتایبەتی کە (85٪)ی کەموکوڕی خوێنهێنەر دەبێتە هۆی تێکچوونی ئەرکی ئەم خوێنهێنەرە. بەڵام پاش سەرنەکەوتنی چارەسەرەکانی دیکە ئەم ڕێگە چارەیە بەکاردەهێنرێت، واتە لەحاڵەتەکانی دەوالی گەورەدا کە بەڕێگەی (ڕەقبوون)

چارەسەر ناکرێت، یاخود ئەگەر مەترسی تەشەنەکردنی زۆر بێت، یان لەو حاڵەتانەدا کە کاریگەریی لاوەکی دەواڵ بەئازار بێت، وەك مەترسی پچڕان و بریندارِبوونی دووبارەبۆوەی قاچ.

پزیشکی نەشتەرگەر بەگوێرەی حاڵەتی نەخۆشەکە، ڕوو لەیەکێك لەچوار چارەسەر دەکات، یەکەمیان ڕێگەی ڕاکێشانە، کە لەڕاکێشانی خوێنهێنەری دەرچاربوو پێکهاتووە، لەڕێگەی دوو برینی (هەڵدرینی) بچووکەوە، دووەمیان ڕێگەی هەڵکێشانە، کە لەچەندین برینی بچووك و جیاجیا بەدرێژی قاچ پێکهاتووە، تاوەکو ڕێگە بەڕاکێشانی بەش بەشی خوێنهێنەرە دەرچاربووەکە بدات، ئەم دوو ڕێگەیە لەهەموو ڕێگەکانی دیکە بەربڵاوترن. سێیەمیان ڕێگەی (تشاینا)یە، کە بریتییە لەدانانی بەستەر (پێچەر) لەشوێنە جیاوازەکانی خوێنهێنەری نەخۆشدا، بەجۆرێك کە ڕێگە بەناردنی خوێن بەرەو خوێنهێنەرە قوڵەکان دەدات. بەڵام ڕێگەی چوارەم نەشتەرگەری (سەمۆڵین)ە، کە نەشتەرکاران تیایدا بۆ ڕێچکەیەکی (دەرزییەکی) بەستوو لەخوێنهێنەر دەئاخنن، تاوەکو بەشێوەیەك تەواو دەیبەستێت.

ئەگەر دەواڵ بەرز بێت یان لەشێوەی دەزوولە دەماردا بێت، ئەوا دەکرێت ڕوو لەچارەسەر بەلیزەر بکرێت، بەڵام ئەگەر قەبارەی دەواڵ مام ناوەند بێت ئەوا بەڕێگەی ڕەقکردن چارەسەر دەکرێت، واتە بەدەرزی مادە کیمیاییەکان، ئەم نەشتەرگەرییە نزیکەی نیو کاتژمێر دەخایەنێت و نەخۆش پێویستی بەدوو یان سێ دانیشتن دەبێت. بەڵام لەحاڵەتی دەواڵی پاندا، ئەوا ڕێگەی ڕاکێشان بەکاردەهێنرێت، بەهۆی دەرزییەکی (بەرزەوە) و لەژێر بەنج کردنی ئەو شوێنەدا، بەجۆرێك کە هیچ شوێنەوارێك لەسەر پێست بەجێنەهێڵێت.

کەسی دەرچاربوو لەپاش بەئەنجامدانی هەریەك لەو چارەسەرانە، پێویستی بەلەپێکردنی گۆرەوی نوژداری هەیە، کە پەستێنەرەو لەماوەی دە ڕۆژدا بەئاکامی باشتری دەگەیەنێت، لەلایەکی دیکەوە یارییەی کەمکردنەوەی بەرکەوتنەکانی دەدات و خوێنهێنەرە چارەسەرکراوەکانیش بەداخراویی دەهێڵێتەوە. ئەو کەسانە دەتوانن پاش (24) کاتژمێر بەسەر نەشتەرگەرییەکەدا دەست بەکاری ئاسایی خۆیان بکەنەوە، بەڵام نابێت وەرزشی گران بکەن تاوەکوو سێ هەفتە پاش نەشتەرگەرییەکە، بەڵکو دەبێت بەپێ بڕۆن، چونکە ڕۆیشتن بەپێ زۆر سوودبەخشەو یارییەی ڕۆیشتنی خوێن بەنێو خوێنهێنەرەکانی ماون، دەدات.

خۆپاراستن

هیچ ڕێگەیەکی دیاریکراو بۆ خۆپاراستن لەدەرچاربوون بەدەواڵی خوێنهێنەرەکان نییە، بەڵام چەندین ئامراز هەن، کە بەهۆیانەوە سوڕی خوێنی ماسولکەکان چاکدەکات، ئەوەش مەترسی دەرچاربوون بەدەواڵ کەمدەکاتەوە. ئەو ڕێگایانەش کە سوڕی خوێن چاکدەکات، وەك جووڵەی زۆرو وەرزشی ڕێكوپێك، لەوێنەی: ڕۆیشتن بەپێ یان ڕاکردن، چونکە ئەم وەرزشانە هێزی قاچەکان و سوڕی خوێن تیایاندا بەهێز دەکات، هەروەها توانای خوێنهێنەرەکان لەناردنی خوێن بۆ سەرەوە زیاتر دەکات، ڕۆیشتن بەپێ تاکە میکانیزمێکە کە ڕێگە بەچالاککردنی دوو ترومپای بەهێز دەدات، یەکەمیان ترومپای تۆپەڵە خوێنهێنەری پشتی پێ و دووەمیان ترومپای ماسولکەیی پوزی پێ، چونکە لەهەر هەنگاوێکدا پاڵ بەگەڕانەوەی خوێنهێنەریی بەرەو سەرەوە دەدات و پاشان ماسولکەکان لەکاتی ڕۆیشتندا دە ئەوەندەی بڕی ئەو خوێنە بەکاردەبەن کە لەکاتی وەستاندا بەکاری دەبەن. لەبارەی ڕۆیشتنی خوێن بەنێو خوێنبەرو خوێنهێنەرەکانەوە، بەبڕوای پسپۆڕەکان ڕۆیشتن بەنێو ئاودا باشترە لەمەلەکردن، لەبەرئەوەی چوونە نێو ئاو (بەپێوە) وەك لەبەرکردنی پەستێنەرێکی بەهێز وایە، ئاو هەردوو قاچەکان دادەپۆشێت و پەستانێکی سادەو یەکسان لەهەموو لایەکەوە دەخاتە سەر قاچەکان، سەرەتا لەپاژنەکانەوە بەهێزێکی گەورە دەست پێدەکات بۆ خستنەکاری ترومپای پێ، پاشان وردە وردە ڕووەو سەرەوە کەمتر دەبێتەوە.

بێجگە لەڕۆیشتن بەپێ، وەرزشەکانی وەك مەلەکردن و پایسکیل لێخوڕین و وەرزشە هەوایییەکان، باشترین هۆکاری چالاککردنەوەی خوێنهێنەرە قشۆڵەکان و هەروەها یارییەی پاراستنی جوانی قاچەکان دەدەن، لەهەمان کاتدا یۆگا وەرزشێکی باش و گونجاوە، بەڵام ئەو وەرزشانەی بۆ قاچەکانی خراپن و پێویستییان بەبازدان هەیەو لەرینەوە لەپڕەی خوێنهێنەریدا دروست دەکات، وەك یاری تێنس و تۆپی باسکە، ئەسپ سواریش کاری ترومپای ماسولکەیی پوزی پێ تێکدەدات، لەبەرئەوە پێویستە ئەمجۆرە وەرزشانە لەکاتژمێرێك زیاتر بەئەنجام نەدرێن و پاش ئەو ماوەیەش قاچەکانی بحەوێنێتەوە و بەپێ ڕۆیشتنی لەسەرخۆ بخاتە بری ئەو وەرزشانە.

زیادبوونی کێشی لەش دەبێتە هۆی پەستان خستنە سەر خوێنهێنەرەکان، ئەوەش بواری تووشبوونی خوێنهێنەرەکان بەدەواڵی زیاتر دەکات، ئامۆژگاری بۆ ئەو کەسانە ئەوەیە: بەسەر کێشی لەشی خۆیاندا زاڵ بن و تەمێڵن قەڵەوبن، پەیڕەوی بەرنامەی خۆراکی هاوسەنگ و تەندروستانە بکەن، بەجۆرێك پڕ لەڕیشاڵ بن و لەسوێری و ترشیات بەدووربن، چونکە ئاو لەناو لەشدا دەگرن و ئەوەش پەستان لەسەر دیواری خوێنهێنەرەکان زیاد دەکات، بێجگە لەزۆر خواردنی سەوزەو میوە، بۆئەوەی دەرچاری قەبزی نەبن، قەبزیش

دەبێتە هۆکارێك بۆ دەرکەوتنی دەوالی، پاشان پێویستە زۆربەی ئافرەتان لەپێڵاوی پاژنە بەرز دووربکەونەوەو لەبری ئەوە پێڵاوی پاژنە نزمو فراوان لەپێ بکەن، تاوەکو چالاکی ماسولکەکانی قاچ بەرێکوپێکی بمێنێتەوە، هەروەها لەبەرکردنی بەرگی تەسكو پەستێنەر زیانی خۆی هەیەو ڕێگە لەڕۆیشتنی سروشتی خوێن بۆ سەرەوە دەگرێتو ڕێ بۆ دەرکەوتنی دەوالیو کاریگەرییە لاوەکییەکانی خۆشدەکات.

لەئامۆژگاری دیکە: پێویستە لەدانیشتن یان بەپێوە وەستانی زۆر خۆیان بەدوور بگرن، باشتر وایە ماوەیەك حەوانەوە لەنێوان ئەو دانیشتنە زۆرەو بەپێوە وەستانە زۆرە بەخۆیان بدەن، هەروەها لەدانیشتنی زۆردا، چ بەدیار کۆمپیوتەرەوە یان کاری دیو لەنێو ئۆتۆمبێلو فڕۆکەدا (لەگەشتە دوورەکاندا) پێویستە قاچەکان لەیەکتر نەئاڵێنن، چونکە دەبێتە هۆی گرتنی خوێن لەقاچەکانداو پێکەوە بوونی زمانەوانەو مولولە خوێنەکان، کە ئەوەش جەڵتەکان دروست دەکات، لەو حاڵەتەدا دەبێت قاچەکان بۆ ماوەی (10-15) دەقیقە بەرزبکرێنەوە بۆ چاککردنی سوڕی خوێنیانو چەند جارێك لەڕۆژێکدا بجووڵێندرێن، هەروەها لەکاتی نووستندا باشترە قاچەکان بەرزبکرێنەوە، تاوەکو یاریدەی گەڕانەوەی خوێنهێنەریی بداتو خوێنتێزان کەمبکاتەوە، بەکارهێنانی بەستەری نەرمی قاچەکان شتێکی باشە، چونکە پەستانێکی کەم دەخاتە سەر قاچەکانو خێرایی ڕۆیشتنی خوێن دەگەیەنێتە سێ ئەوەندەی ئەو خێراییە کە بەبێ بەستەر دەڕوات.

گرنگترین ئەو زانیارییانەی سادەو یاریدەی کەمکردنەوەو ڕێگرتن لەتووشبوون بەدەوالی قاچەکانو ڕەگە جاڵجاڵۆکەییەکان دەدات، بریتییە لەدوورکەوتنەوە لەخۆخستنەبەر خۆر، پێویستە بەسەرپەرشتی پزیشك دەرمانی پاراستنی پێست لەتیشکی خۆر بەکاربهێنرێت، بێجگە لەجگەرە نەکێشانو چارەسەرکردنی هەر تێکچوونێکی جەستەیی بەپێی ڕێنمایی نوژداری، گەرمی بەدوژمنی خوێنهێنەرەکان دادەنرێت، چونکە خوێنهێنەرەکان فراوان دەکاتو دەرکەوتنی دەوالی خێراتر دەکات، لەبەرئەوە دەبێت لەگەرماوە گەرمەکانو ساوناو خۆهەڵخستن لەبەر تیشکی خۆر دووربکەونەوە، هەروەها لەبەکارهێنانی مێوی گەرم- شیلە- بۆلابردنی موو، چونکە دەبێتە هۆی تەقاندنەوەی دەوالییە بچووکەکان.

پێویستە ئافرەتان لەکاتی بەدەرکەوتنی نیشانەیەکی دیاریکراو لەقاچەکانیاندا ئاگاداربن، ئەگەر پاش کارکردنو کاتی ئێواران و لەدانیشتنی زۆردا یان پاش لەخەوهەستان، هەستیان بەگرانیی قاچەکانیان کردو لەکاتی ڕۆیشتندا ئەو گرانییو ئازارە ئەما، ئەوا بێگومان ئەو نیشانانە چاوگەیەکی خوێنهێنەرییان هەیەو ئاگادارکردنەوەیەکە بۆ ئەگەری کەموکوڕی خوێنهێنەر، چ لەئێستادا یان لەداهاتوودا، یان مانای ئەوەیە ئەخۆشییەکی بۆ ماوەیی هەیەو لەسەرخۆ پەرە دەسەنێت، ئەگەر لەکاتی گونجاودا چارەسەر نەکرێت، لەبەرئەوە دەبێت هەر لەسەرەتاوە بایەخ بەخوێنهێنەری بچووك بدرێتو ڕێگە لەدەرکەوتنی دەوالیو بریندارپوونی قاچ بگیرێت.

لەکاتی دەرکەوتنی هەر نیشانەیەکدا پێویستە پرس بەپزیشکی پسپۆڕ لەدەرکردنەکانی خوێنهێنەرو دەزوولە خوێنەکان بکرێت، تاوەکو خێرا قۆناغی تێکچوونەکە دیاری بکرێت، ئەگەر تێکچوونەکە نیشانەی دەوالی بێت، ئەوا پشکنینی (ئیکۆ-دوبلەر) بەکاردەهێنرێت، کە جۆرێکە لەڕادارو لەسەر لەرینەوەکانی سەروو دەنگیی کاردەکاتو بەئامێری هێلکاری دەنگدانەوەوە بەستراوە، بۆ بینینی زمانەوانەکان (دەمەوانەکان)و خوێنهێنەرەکانو پێوەرەکانیانو چۆنیەتی هەڵقوڵینی خوێن تیایاندا، بەتایبەتی ئەو شوێنەی خوێنهێنەرەکەی لەکارکەوتووە یان خوێن تیایدا بەشێوەیەکی پێچەوانەییەوە دەڕوات.

ڕێساکانی چاودێری تەندروستی بۆ ئاکە کەس بریتییە لە:

شیلاندن، لەقاچەکانەوە بەرەو سەرەوەو ڕووەو دڵ، مەبەست لەشیلانی لەسەرخۆیە، لەپێکردنی گۆرەوی تایبەت، کە پەستانێکی کەم دەخاتە سەر قاچەکان، چاودێریکردنی کێشی لەش، چونکە کارێکی گرنگە بۆ چارەسەرکردنی تێکچوونەکانی سوڕی خوێن.

باشترین ئامراز کە دەکرێت لەسەرەتادا تاقیبکرێتەوە: لەپێکردنی گۆرەوی بەسرێژایی ڕۆژ، یاریدەی دەرچوونی خوێن لەخوێنهێنەرەکانی قاچو ماسولکەکاندا بەشێوەیەکی باشترو کاریگەرتر دەدات، بەڵام لەپێکردنی گۆرەوی پلاستیکی پەستێنەر لەسەر قاچەکان یاریدەی کەمکردنەوەی کاریگەرییە لاوەکییەکانی هەڵئاوسانی خوێنهێنەرەکان دەدات.

لەئینتەرنێتەوە ئامادەکراوە

نەخۆشی شەکرە لە منداڵدا نیشانەکانی & چارەسەرکردنی

نالا نەسرەدین

نەخۆشی لە زۆربەی جاردا بەبارێکی خۆنەویست دادەنرێت و ناتوانین لە خۆمان یان ئەوانەی چوار دەورمانی دووربخەینەوە. نەخۆشی شەکرەش یەکێکە لەو نەخۆشییانەی گرفت و قورسایی بۆ کەسی توشبوو ئەوانەش لە گەڵیدا دەژین دروستدەکات، و وایان لێدەکات بەردەوام لەبارێکی گرژی و بێزاریدا بژین، چونکە ئەم نەخۆشییە چاودێری و بەدوادا چوونی بەردەوام و وردی پێویستە سەرەڕای ئاگادار کردنی سیستمی خۆراکی. کەسەنەخۆشەکە ئەگەر باسەکەمان تایبەت بەشەکرەی منداڵ بێت دەبێت باسی هەندێك لەو ڕێوشوێنانە بکەین کە پێویستە خێزانی منداڵە توشبووەکە ڕەچاوی بکەن یان پابەندبن پێوەی، بەشێوەیەك کە چاودێری تەواوی منداڵە توشبووەکە بکرێت و ژیانی ڕۆژانەی بۆ ڕێکبخرێت بەو شێوەیەی منداڵەکە هەست بە هیچ بارێکی نا ئاسایی نەکات لە خۆیدا کە لە هاوڕێکانی جیایبکاتەوە، بەڵکو بە پێچەوانەوە فێربکرێت لەگەڵ نەخۆشییەکەیدا ڕابێت ورەی بەرزبێت و لە گەڵیدا بژی و پارێزگاری لە تەندروستی خۆی بکات.

نەخۆشی شەکرە لە ئەنجامی زیان پێکەوتنی خانەکانی پەنکریاسەوە ڕوو دەدات و پەنکریاس ناتوانێت فرمانەکەی کە دەردانی ئینسولینە جێبەجێی بکات.

ئەگەر نەخۆشی شەکرە لە منداڵ یان گەورەدا بە هۆی زیان پێکەوتنی پەنکریاسەوە بێت ئەوا هۆکارەکانی ئەو زیان پێکەوتنە نەزانراوە هەرچەندە زاناکان چەندەها تیوریان بۆ لێکدانەوەی ئەو لە کارکەوتنە داناوە لەوانە:

فاکتەری بەرگری: کاتێك منداڵ توشی هەوکردنی شوێنێك لە لەشیدا دەبێت لەش دەستدەکات بە لەناوبردنی ئەم هەوکردنە لە ڕێگەی بەرگری سروشتییەوە بەڵام کاتێك دژەتەنەکان بۆ لەناوبردنی ئەو هەوکردنە دروستدەبن، دژی خانەکانی (بێتا)ش لە پەنکریاسدا دەوەستن،

تێکیدەشکێنن هەروەك چۆن میکرۆبی هەوکردنەکە تێکدەشکێنێت.

فاکتەری هەوکردن: ئەم تیۆرەیە پێی وایە میکرۆبی هۆکاری هەوکردنەکە کە زۆربەی کات ڤایرۆسە (لەڕێگەی خوێنەوە بۆ پەنکریاس دەچێت و بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ خانەکانی بێتا تێکدەشکێنێت).

فاکتەری بۆماوە: ئەم فاکتەرە ڕۆڵێکی زۆر گەورە ئابینێت چونکە ئەگەر توشبوونی منداڵێك بە شەکرە کە خوشکێکی یان برایەکی شەکرەی هەبێت تەنها لە 10٪ یە بەڵام لە دوانەدا ئەم ڕێژەیە بۆ 40٪ بەرز دەبێتەوە.

گرنگترین نیشانەکانی:

1-میزکردن بەشێوەیەکی خۆنەویستانە: شەکر لە خوێندا بەرێژەیەکی زۆر دەنیشێت یان کۆدەبێتەوە، بەشێوەیەك گورچیلەکان ناتوانن پارێزگاری لەبڕەکەی بکەن کاتێك دەگاتە ئاستێکی دیاریکراو. کاتێکیش میزدێتە دەرێ وەك ئیسفەنجێك وایە کە بڕێکی زۆر ئاو لەگەڵ خۆی ڕادەکێشێت. لەبەرئەوە یەکەمین نیشانەی نەخۆشی شەکرە میزکردنی زۆرەو بەبڕی زۆر دەستپێدەکات، ئەوەی لە منداڵدا تێبینی دەکرێت فریاناکەوێت و بەشێوەیەکی خۆنەویستانە میزدەکات و لەکاتی خەویشدا ئەگەر بارەکە وەك خۆی مایەوە بەبێ چارەسەرکردن نیشانەکانی وشکبونەوە لەسەر نەخۆش دەردەکەوێت، لەبەرئەوەی خانەکان لە خۆراك بێبەش دەبن و دوچاری برسێتی دەبنەوە ناچار دەبن پەنا بۆ سەرچاوەیەکی دیکەی خۆراك بەرن و جگە لە چەورییەکانی ناوخانەش هیچی دیکەیان دەستناکەوێت لەبەرئەوە بەکاریدەهێنن، بۆیە منداڵەکە هەست بە شەکەتییەکی زۆر و ماندووبوون دەکات و لەوانەیە بەشێك لە کێشیشی لەدەست بدات. هەروەها هەست بە سەریەشە و گێژبوون و دڵ تێکەڵهاتن بکات، چونکە خانەکان لە دوای بەکارهێنانی چەورییەکان مادەی ترشی وەك ئەسیتۆن یان کیتۆن دەردەدەن و بەناو خوێندا بڵاودەبنەوە و ترشی خوێن زیاد دەکەن و دەبنە هۆی دڵ تێکەڵهاتن هەستکردن بەنوستن کە دەبێتە هۆی لەهۆشچوون و بورانەوە ئەگەر خێرا چارەسەرنەکرێت.

چارەسەرکردن بە ئینسۆلین:

کاتێك منداڵێك توشی ئەم بارە دەبێت واتا شەکرە پێویستە ڕاستەوخۆ داخڵی نەخۆشخانە بکرێت و بۆ دەستکردن بەچارەسەرکردن بۆ ماوەی 1 هەفتە بۆ 3 هەفتە خەوی لێ بخرێت، بە تایبەتی ئەگەر منداڵەکە توشی وشکبوونەوەو ترشێتی خوێنی زۆر بووبوو، هەروەها پێویستە شلەمەنی و ئینسۆلینی لە ڕێگەی خوێنهێنەرەوە پێببدرێت تاکو باش دەبێت، ئینسۆلین بریتیە لە هۆرمۆنێك پەنکریاس دەریدەدات بۆ داخڵکردنی گلوکۆز بۆ هەموو خانەکانی لەش. هەروەها دەشێت لە ڕێگەی دەرزییەوە (دەرزی ژێر پێست) واتا بۆخۆێن لێبدرێت. لەبەرگرنگی بایەخی ئینسۆلین پێویستە پارێزگاری لە دروستییەکەی و مانەوەی بدەین لە ڕێگەی:

1-دڵنیابوون لە مێژووی بەکارهێنانەکەیی و ڕێژەی پەتییەکەی.

2-دڵنیابوون لە پێکهاتەی ئەو جۆرەیان کە پێکهاتەکەیی ڕوونە ڕەنگی نییە، ئەوەشیان کە لێڵە تۆپەڵی تێدا نییە.

-دەرزی ئینسۆلین ئاسایی 100یەکە یان 50 یەکەیە بەهەمان پەیتی.

-دڵنیابوون لە شوێن و چۆنێتی پاراستنی، پێویستە لە شوێنی وشك و ساردابێت نابێت لە فرێزەردا هەڵبگیرێت.

-لەکاتی گەشتکردنیشدا دەتوانرێت لە بەفرگرەی بچوکدا بپارێزرێت و دەرزییەکان خاوێن بکرێنەوە.

کاریگەرییە لاوەکییەکانی ئینسۆلین ئەوەیە ڕێژەی شەکر لە خوێندا دادەبەزێنێت و شوێنی دەرزییەکانیش تێکدەچن.

نیشانەکانی دابەزینی شەکر لە خوێندا و هۆکارەکانی:

دابەزینی ڕێژەی شەکر لە خوێندا لە ئاستی سروشتی 40ملگم/100سم^{2} لە خوێن، چەند نیشانەیەك دەردەکەوێت، نەخۆش هەست بە ئارەق کردنەوەیەکی زۆر و برسێتی و لەرزین و زەرد هەڵگەڕانی دەموچاو دەکات، بە دوایدا دڵە کوتێ و سەرگێژبوون و نەمانی تەرکیز و پاشان بورانەوە یان گرژ بون دێت. بەڵام لە منداڵدا تێبینی جوڵەی ناسروشتی دەکرێت وەك شکانی هەرشتێك کە بەدەستییەوە بێت یان تێکچوونی هاتووچۆکردن و ڕۆیشتنەکەی، یان تەرکیزی نامێنێت و بە هەڵە وەڵامی پرسیار دەداتەوە. پێویستە لێرەدا ئاماژەبەوە بدەین بورانەوەی کەمی شەکر لە بورانەوەی بەرزبوونەوەی شەکر مەترسی زیاترە، چونکە ئەگەر ماوەیەکی درێژی خایاند دەبێتە هۆی ڕودانی گۆڕان لە کۆئەندامی دەماردا بە تایبەتی لە مێشکدا.

دابەزینی ڕێژەی شەکر هۆکاری زۆرە وەك:

-نەخواردنی ژەمێك یان دواکەوتنی ژەمەکە و لە گەڵیشیدا وەرگرتنی ئنسۆلینەکە.

-وەرگرتنی چارەسەرکردن بەبڕی زیاتر لەو بڕەی کە پێویستە بەکاربهێنرێت.

-وەرزشکردن بۆ ماوەیەکی زۆربەبێ ئەوەی لە پێشدا یان لە پاشدا ژەمێکی سوك بخورێت.

-بایەخدان بە ژەمی سوك لە نێوان ژەمە سەرەکییەکاندا.

چارەسەرکردن:

چارەسەرکردنی خێرا بریتیە لە خواردنەوەی شەربەتێکی شیرین یان پارچە شەکرێك یان دەنکێك نوقوڵ یان خواردنی سێ دەنك خورما یان خواردنی ژەمێکی تەواو یان گەیاندنی نەخۆش بۆ نزیکترین نەخۆشخانە بۆ پێدانی شلەی شەکر.

بەڵام چارەسەرکردنی تەواو پشت بەخواردنی ژەمە سەرەکییەکان دەبەستێت بەبێ دواکەوتن و خواردنی ژەمی سوك لە پێش وەرزشکردندا و لەگەڵ وازنەهێنان لە ژەمە سەرەکی و سوکەکانی نێوانیان، ئەمانە شانبەشانی دڵنیابوون لە دۆزی دەرمانەکە لە پێش خواردنیدا، ڕاهاتن لەسەر سیستمی خۆراکی

نەخۆشی شەکرە کارێکی هێندە ئەستەم نییە. کاتێك نەخۆش زانیاری تەواوی دەربارەی باری تەندروستی خۆی و ئەو بارانەی مەترسی بۆ دروست دەکەن دەستدەکەوێت، دەتوانێت بە پێی ئارەزووی خۆی ئەو خۆراکان هەڵبژێرێت کە لە سیستەمە خۆراکییەکەیدایە بێگومان دوای ئەوەی پزیشك دۆزی ئینسولینەکەی بۆ دیاری دەکات و پسپۆڕی بواری خۆراکیش سیستەمە خۆراکییەکەی بۆ دادەنێت. ئەمەش ئەوە ئاگەیەنێت ڕێگەی خواردنی هەموو شەکرێك یان نیشاستەیەکی ئاڵۆز لە نەخۆش بگیرێت وەك پەتاتە و مۆز، چونکە نەخۆش دەتوانێت جۆرەها خۆراك بخوات لە دوای ئەوەی ئەو بڕەی بۆ دیاری دەکرێت کە ئاساییە بیخوات.

ئەمەش ناودەنرێت لیستی ئەلتەرناتیڤ، لەبەرئەوە نابێت خێزان منداڵەکەی کە نەخۆشی شەکرەی هەیە لەو خۆراکانە بێبەش بکات کە لەو لیستەدا هەیە. بەڵام دەبێت لە شیرینی و چیپس و خواردنەوە گازییەکان دووری بخەنەوە چونکە زیانی پێدەگەیەنن و سودیشیان نییە. گیروگرفتی منداڵ لەگەڵ ئەم ڕژێمە یان سیستەمە خۆراکییەکەدا ئاشکرایە چونکە منداڵەکە دەیەوێت کەمتر یان زیاتر بخوات. لێرەدا ڕۆڵی خێزان دێت کە پێویستە قەناعەت بە منداڵەکە بکەن بەو بڕانەی لەو سیستەمە خۆراکییەکەدایە و پزیشك دایناوە. پێویستە ئەوەش بزانین هەر منداڵێك گەرمۆکەی گەرمی تایبەت بەخۆی هەیەو پشت دەبەستێت بە تەمەنی منداڵ و کێش و درێژییەکەی و توخمەکەی و چالاکییەکانی. ئامانجیش لەمەدا ڕێگەگرتنە لە دابەزینی ڕێژەی شەکر لە خوێندا و هێشتنەوەیەتی لە ئاستی سروشتیدا.

ڕژێمی خۆراکی: بریتییە لە خۆراکێکی هاوسەنگ و مامناوەند بەشێوەیەك مادەی شەکری ئاسایی تێدانەبێت کە هەموو ئەو خۆراکانە دەگرێتەوە کە تامیان شیرینە وەك شیرینی، خواردنەوە گازییەکان، شەربەتی دروستکراو کە شەکری تێدایەو بنێشت و هەر خواردنێکی دیکەی دروستکراو کە شەکری تێکرابێت.

لێرەوە پێویستە خێزان زیاتر بایەخ بە خۆراکی منداڵەکەیان بدەن و فێری بکەن زیاتر میوەو سەوزەی بەسودو ژەمی سوك بخوات تاکو ڕێژەی شەکر لە خوێندا بە ئاسایی بمێنێتەوە واتا نە زیاد نەکەم بکات، دەتوانرێت نیو سەموون- پەنیر -خەیار- گێزەر بەمنداڵ بدرێت یان کەرە - خەیار- میوە. ئەم ڕەگەزانە زۆر گرنگترو سودمەترن لە ڕووی تەندروستی و خۆراکییەوە وەك لە شەکری ئاسایی. خۆراکی دروست یارمەتی نەخۆش دەدات بەشێوەیەکی سروشتی لە ڕووی جەستەیی و ئەقڵییەوە گەشە بکات، هەروەها کارێکی پێویستە خێزان منداڵە نەخۆشەکەی فێر بکات چۆن بە نیشانەکاندا هەست بکات شەکرەکەی دابەزیوە یان بەرزبۆتەوە تاکو لەو کاتەدا هەنگاوی پێویست بنێت و نەیەڵێت بێهۆش ببێت هەروەها جەختکردن لەسەر پاکوخاوێنی دەست و نینۆك و قژ و هەموو بەشەکانی دیکەی لەش کارێکی پێویستە.

مامەڵەی دایك و باوك:

پێویستە مامەڵەی دایك و باوك بۆ ئەو منداڵانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە زۆر ئاسایی بێت چونکە تەندروستی سایکۆلۆژی منداڵەکە تاکو ئاستێك پەیوەندی بە جۆری هەڵچوونی باوان و میکانیزمی پەروەردەکەیانەوە هەیە. پێویستە دایك و باوك زیاد لە ئاستی سروشتی نەترسن و زیادەڕۆیی لە ئازپێدانی منداڵەکەدا نەکەن و بەو بەهانەیەی کە نەخۆشە یان لە بەرئەوەی نەخۆشە، چونکە ئەمە جۆرێك لەشلەژانی دەروونی بۆ منداڵەکە دروستدەکات، بە پێچەوانەوە پێویستە دایك باوك کەشێکی ئاسایی و پڕ لە ئارامی بۆ منداڵ دروست بکەن پەیوەندییەکی باشیان بە منداڵەکەوە هەبێت بەبێ زیادەڕۆیی. چونکە مامەڵەی دایك وباوك و ئەو تیمە پزیشکییەی چاودێری و بە بەردەوامی ئاگایان لێیەتی، لە خاڵە گرنگەکانی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکەیەو ژیانە لەگەڵ شەکرە بە دڵنەوایی.

ئامۆژگاری:

زۆربەی ئەو ڕووەکانەی بۆ چارەسەرکردنی شەکرە بەکاردەهێنرێن لەلایەن پزیشکی گژوگیای میللی و عەتارەکانەوە دروست دەکرێن وەك کوژالە و ژەلنەو (جاترە)و ...هتد. ئەو مادانەی تێدایە کە شەکری خوێن دادەبەزێنن و کاریگەری لاوەکی زیانمەندیشیان بۆسەر لەش هەیە، بۆیە وا باشترە بەکارنەهێنرێن بەتایبەتی بۆ منداڵ.

شیکردنەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێندا:

شیکاری ڕێژەی شەکر لە خوێندا لەو کارە گرنگانەیە کە بایەخی لە چارەسەرکردندا هەیە، نەخۆش دەبێت ئەنجامی شیکردنەوەکان لە خشتەیەکدا تۆمار بکات.

ڕێژەی سروشتی شەکر لە خوێندا:

ڕێژەی شەکر لە خوێندا -8-120 ملگم/دسلتر، 4 ملیمۆلات 6 ملیمۆلات/لیتر، دوای نانخواردن بە دوو کاتژمێریان لە شەودا: 140 ملگم-200ملگم/دسلتر، 7 ملیمۆلات-10 ملیمۆلات/لیتر.

گرنگی ئەم شیکارییە لەوەدایە کاریگەرییە لاوەکییە درێژخایەنەکان کەم دەکاتەوە، لەکاتی ڕوودانی بەرزبوونەوە یان نزم بوونەوەی ڕێژەی شەکرە، خێرا ئاشکرای دەکات و کەسەکە ئاگادار دەکاتەوە، هەروەها یارمەتی هێشتنەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێندا دەدات بە جێگیری سەرەڕای ئەوەی یارمەتی دیاریکردنی ڕێگەکانی چارەسەرکردن و دۆزی ئینسولین لەلایەن پزیشکەوە دەدات.

Internet

چەند لایەنێکی گرنگی تەندروستی دەم و ددان لە منداڵدا

Some Aspecte of Dental Health in Children

نوسینی: د.زانا حسێن عەزیز

پزیشکی نەشتەرگەری و نەخۆشیەکانی دەم و ددان

زانستی پزیشکی ددان لە منداڵاندا یەکێکە لە گرنگترین لقەکانی زانستی پزیشکی ددان، بەهۆی گوێ نەدانی منداڵانی تەمەن خوار شەش ساڵ بە تەندروستی دەم و ددانیان لەبەرکەمی تواناى ژیری، بۆیە زۆر پێویستە کە دایکان و باوکان یارمەتی دەری باش بن لە پاراستن و فێرکردنی منداڵەکانیان بۆ گرنگیدان بە تەندروستی دەم و ددانیان، لێرەدا باسی چەند لایەنێکی پاراستن و چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی دەم و ددان دەکەین.

1-سەردانی یەکەمی منداڵ بۆلای پزیشکی ددان:

بەشێوەیەکی زانستی پێویستە پزیشکی ددان 6 مانگ دوای دەرچوونی یەکەم ددان کەددانی شیری برەری شەویلکەی خوارەوەیە منداڵەکەت ببینێت گرنگترین ئامانج لە یەکەم سەردانی منداڵ بۆ لای پزیشکی ددان بۆ ناسینی و شارەزابوونی منداڵەکە لە لێنۆرگەی پزیشکی و ئەو ناوەندەی دکتۆری ددانەکە کاری تیادا دەکات هەروەها پێناساندن بۆ پزیشکی ددانەکە بۆ متمانەکردن بە پزیشك و کارمەندەکانی کە لە گەڵیدا ئیش دەکەن، ئەگەر منداڵەکەت هەستی بە ترس کرد لە کەلوپەل و ئامێرە تیژانەی وەکو دەرزی بەنج و کەلوپەلی دی، پێویستە یەك دوو سەردانی کورتی دی بۆرێك بخرێت بۆ ئاشنابوون لەگەڵ ناوەندی ئیشکردنی پزیشکی ددان و کەلوپەکانی کە هۆی سەرەکی ترسی منداڵە لە راستیدا ئەوەی گرنگە ئەوەیە کە پزیشکی ددانەکە هەندێك ووشە بەکارنەهێنێت وەکو بڵێی ئاەی کورم یان کچم ئازابەو مەترسە، بەهۆی هەندێك ووشەوە هەڵخەڵەتێنێت تاوەکو دەچێتە لای پزیشکی ددانەکە، پێویستە سەردان یەکەم تەنها 15-30 خولەك بخایەنێت و تەنها هەندێك پشکنینی

سادەی وەك گرتنــی تیشـکی ددانـەکان و سـەیرکردنی پـووك و ددانەکان و شانەکانی ناودەم بێت بە گوێرەی تەمەن و هاوکاری و ڕادەی ژیری منداڵەکە، پزیشـکی ددانەکـە دەتوانێـت هـەندێك جـار ددانــەکانی پۆڵـش بکـات و یـان هـەندێك فلۆرایـدی بـۆ بەکاربهێنرێت.

2-تەندروستی ددانە شیرییەکان لە کـاتی لـە دایـك بوونـەوە تـا سێ ساڵی:

أ-شـیردانی دسـتکرد: ئەگـەر دایکەکە شیری سروشـتی خـۆی نەدات بە منداڵەکە، ئەوا سەری مەمکی شیردانە دەستکردەکە کە بەکاردێت بۆ شیرپێدانی منداڵەکە کاریگەری زۆری هەیە لەسەر گەشـەی شـەویلگە و ماسـولکەکانی دەوری و جـۆری خـواردنــی منداڵەکـە، هـەندێك سـەری بوتڵـی شـیردان لـە هـەندێکی دیــان باشترە بە شێوەیەك کارنەکاتە سەر خواربوونی ددانەکان.

ب-فلۆراید: (Fluride)

باشــترین و کاریگــەرترین ڕێگــەی خۆپـارێزی بـۆ ددانــەکان بریتی‌یـە لـە بــەکارهێنانی فلۆرایــد، ئەگــەر ئــاوی خواردنـەوەی بـە فلـۆر نـەکرابوو، ئـەوا پێویســـتە دەرمــانی دڵۆپــی جــۆری فلۆرایـد لەگـەڵ ڤیتامینـەکان بەیەکـەوە بەکاربهێنرێت، یەکسـەر دوای لـە دایـك بــوون، خــرۆی یەکــەمی هەمیشــەیی دروســت دەکــات. بــەکلس بــوون لــە تەمـەنی ســێ مـانگیدا، لـەم قۆناغـەدا زۆرترین بڕی فلۆراید دەچێتە پێکهاتەی کریسـتاڵی ددانەکانــەوە، بــەکارهێنانی فلۆرایـد لـە ڕێگـەی دەمـەوە بەشـێوەی دڵۆپ یان ئـاوی خواردنەوە باشترین و کاریگەرترین ڕێگەیە بۆ کەمکردنەوەی کلۆری ددانەکان.

3-دەرچوونی ددانە شیریەکان (Teething):

بەشێوەیەکی گشتی منداڵی ساوا ددانەکانی دەست بە سەر دەرهێنان دەکات لە تەمەنی سێ مانگیدا، دەچوونی ددانـەکان، هـەندێك ناڕەحەتی کەم بـۆ منداڵەکەت دروست دەکـات لەگـەڵ بێخەویدا، لەگەڵ زۆربوونی لیکی ناودەم و زۆر دەست بردنە ناو دەمەوە هەندێك جار دەبێتـە هـۆی سـك چوون بـەهۆی بوونـی پیسی و بەکتریا لەسەر پەنجەی منداڵەکەو زۆر دەست بردنە ناو دەمەوە. بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتە دەتوانیت پارچە پەڕۆیەکی پاك یان گۆزێك بە قەبارەی 2×2 ئینج بەکاربهێنیت بۆ خشاندنی بەسـەر ڕووی پوکــی منداڵەکــە، ئەمــە دەبێتــە هــۆی دامـاڵینی توێژاڵێکی لینج لەسەر ڕووی پووکەکەو کەمکردنەوەی ئـازاری دەرچوونی ددانەکان.

4-دیـاردەی کلـۆری بـەهۆی پێدانــی شـیری دەسـتکردەوە (Baby Bottle Syndrom) هەندێك لە دایکان دەست دەکەن بە پێدانـی بوتڵێك شـیری دەسـتکرد بـۆ هێورکردنـەوەی خـەوتنی منداڵەکەی لە شەواندا، کە زۆر جار شیری دەستکرد یان ئاوی میوە یان تێکەڵەیەك لە شەکر و ئاوی تێدەکات.

کاتێك منداڵەکە خـەوی لێ دەکەوێت، بە هـۆی فشاری زمـان لەسەر سەری مەمکەکە دەبێتە هۆی پاڵ پێوەنانی شلەمەنیەکە بۆسەر ڕووی ددانەکان و مانەوەیان بۆ ماوەیەکی زۆر هەرچەندە بڕێکی کەمیش بێت و دەست پێکردنی ددانەکان و کلۆربوون بە تایبەتی ئەگەر ئەم دیاردەیە دووبارە بووەوە.

ئەگەر منداڵەکە بەم حاڵەتەدا ڕاهاتبوو، ئەوا دەتوانین بوتڵی شیرەکە پڕبکرێت لـە ئـاوی ئاسـایی بـۆ کەمکردنــەوەی زیانەکان.

5-شتنی ددانەکان بە فڵچە:

(Tooth Brusing)

شتنی ددانەکان بە بەکارهێنانی فڵچەو دەرمــانی ددان باشــترین ڕێگەیــە بـۆ پاراستنی ددانەکان پاکردنـەوەیان لـە پاشمـــــاوەی خــــۆراك و بــــەکتریا زیانبەخشـەکان بـە دووبارەبونــەوەی ڕۆژی لایەنی کەم دووجار بۆ پاراستنی ددانــەکان لــە کلۆربــوون هــەوکردنی پــووك. باشـترین جـۆری فڵچـەش بـۆ منداڵ ئەوەیە کە بە ئاسانی دەگاتە ڕووی هەموو ددانەکان و بە جۆرێك سەری فڵچەکە 2.5سم×1.5سم بێـت کـە دەسـتکێکی گەورەی هەبێت بنوشتێتەوە بۆ ئەوەی بە ئاسـانی بگـیرێت بە منداڵەکە، سەری فڵچەکە پێویستە لە تاڵی نایلۆنی نـەرم پێك هاتبێت و سەری تاڵـەکان خڕبێـت و چڕبێـت، کـاتێك تاڵـەکانی سـەری فڵچەکـە دەسـت بـە نوشـتانەوە و پانبونــەوە دەکـات پێویستە بگۆڕدرێت کە ئەویش ماوەی 3–4 مانگ دەخایەنێت. هـەروەها هـەندێکی دیکە جۆری فڵچەی کارەبـایی هەیـە کـە بە پاتری ئیش پێدەکرێت. ئاسانترین و باشترین ڕێگە بـۆ شـتنی ددانە شیریەکان بە فڵچەئەوەیە فڵچەکە بە گۆشەی 45 بۆ سەر ڕووی ددانـەکان بخشـێنرێت بەشـێوەی هێلکـەیی لـە چـارەکی

یەکەمی ددانەکانـەوە دەسـت پێبکـە، هەرسـێ ڕووی دەرەوەو ناوەوەو سـەرڕووی ددانـەکان بەباشـی فڵچـەی پیابێنـە، کـاتێک شتنی ددانـەکان تـەواو دەبێت سەر ڕووی زمانیش باشتر وایـە دووسـێ جار فڵچـەی پیابهێنرێت، شـتنی ددانـەکان پێویسـتە نزیکەی 3-4 خولەک بخایەنێت.

6-ژەمی خۆراکی دروست بۆ پاراستنی ددانەکان..

ئـەو ژەمـە خواردنـەی دەیخۆیـن گرنگـی تایبـەتی هەیـە بـۆ تەندروستی ددانـەکان، ڕێنمایی تایبـەت بریتییە کـە ئـەم ژەمـە خواردنەکان چوار جۆری سەرەکی خواردن بگرێتەوە.

1-شیرەمەنیەکان وەك (ماست و پەنیر و شیر).

2-گۆشت (گۆشتی ماسی و گیانلەبەر).

3-میوەمات.

4-سەوزە.

5-دانەوێڵەکان.

هۆی سەرەکی کلۆری ددانەکان تێکشکانی شەکری گلوگۆزە لەلایـەن بـەکتریاوە و گۆڕینـی بـۆ ترشـەڵۆك کـە دەبێتـە هـۆی توانەوەو چاڵ بوونی ڕووی ددانەکان، لەبەرئەوە لێکۆڵینـەوەکان دەریان خستووە کە جۆری شەکرو ژمارەی جارەکانی خواردن کاریگەری زیاترە وەك لە بڕی خواستەکەی، بۆ نموونـە، هـەندێك خواردن وەکـو کـەرامێل بۆ ماوەیەکی زۆر لەسەر ڕووی ددانـــــــەکان دەمێنێتەوە.

بـۆ چارەسـەری ئـەم حاڵەتە مەمێڵە شیرینی بۆ ماوەیـەکی زۆر لـەناو دەمـــی منداڵەکـــەتدا بمێنێتەوە، هەروەها ئەو شیرینیانە زۆر مـەدە بـە منداڵەکـەت کـە لینجـەو بەددانەکانـەوە دەنوسـێت بـۆ ماوەیـەکی زۆر هـەر بنێشـتی بـێ شـەکر بەکاربهێنـە هاوسـەنگی لـە خواردنـدا زۆر گرنگـە بـۆ پاراستنی تەندروسـتی ددان و پـووك، ئـەو خواردنانـەی بـە ڤیتـامین C دەوڵەمـەندن وەك ئـاوی لیمـۆ و پرتـەقاڵ، سـەوزە گـەڵادارەکان، پەتاتـە هـەروەها ڤیتـامین B_{12} وەك گۆشـت و پاقڵەمەنیەکان هەروەها ترشی فۆلیك لە سپێناخ و قەرنابیت دا هەیە دەبێتـە هـۆی بـەهێزکرنی پـووك شـانەکانی دەوروبـەری ددانەکان.

7-چارەسەرکردنی حاڵەتی کتوپڕ (Dental Emergency theatment)

1-ددان ئێشە (Toothache)

ئەگـەر ئازاری ددان لـە منداڵەکەتدا دروست بوو شـوێنە بە ئازارەکە بە فڵچەیەك پاك بکـەرەوە، پاشان بە ئاوێکی شلەتێنی کـەم سـوێر بشـۆ، هـەوڵ مـەدە حـەبی ئـازار وەك ئەسـپرین (Aspirin) بخەیتە سەر ددانەکە یان پووکەکـە چونکـە دەبێتـە هۆی سوتانی ئەو شوێنە، ئەگەر هەر ئاوساویەك لە دەم و چاودا ڕویدا هەوڵبدە شتی ساردی بخەیتە سەر ئەك گەرم، حەبی ئازار وەك پاراسیتامۆڵ بەکاربهێنە و پاشان سەردانی پزیشکی ددانی تایبـەت بکـەن تەنانـەت ئەگـەر ئازارەکـەش ئـەما بـۆ ڕێگرتـن لـە دووبارە بونەوەی.

2-دەرچوونی ددانەکان لە شوێنی خۆی (Avulsed Tooth):

لەکاتی بەرکەوتنی زەبر بۆسەر ددانـەکان یان کەوتن ئەگەر ددانە هەمیشەییەکان دەرچوون بە تەواوەتی لە شوێنی خۆیان، پێویستە لە ماوەی نیوکات ژمێردا منداڵەکەو ددانە کەوتوەکە بگەیەنرێتە لای پزیشکی ددان، بۆ خستنەوە شوێنی خۆی. بۆ پاراستنی ددانەکە لە وشك بوونەوە پێویستە ددانەکە لە نێوان پـووك و ئـاو پۆشـی ئـاوەوەی دەم دابنرێت، یـان بخرێتـە نـاو پـــەرداخێك شـــیر یـــان پەرداخێك خوێ و ئاو تا دەگەیەنرێتە لای پزیشکی ددانی تایبەت.

3-برینداربوونـــی شـــانە نەرمەکان

لە کاتی کەوتن بە دەمدا یـان کەوتنـە خوارەوە لـە پاسکیل لەوانەیە لێو، زمـان، ڕوومـەت قـاش بێـت یـان کـون بێـت، ئەگـەر ئـەو شـوێنانە توشـی خوێن بەربوون هات ئەوا پێویستە پارچە قوماشێکی پاك بە فشار بخرێتـە سەر برینەکە ئەگەر خوێن بەربوونەکە لـەماوەی 15 خولـەکدا نەوەستایەوە ئەوا یەکسەر پەیوەندی بکـە بـە دکتـۆری ددانـەوە، لـەکاتی وەستاندنەوەی خوێن بەربوونەکە و شوێنەکە بە ئاوی شلەتێن و پارچە پەڕۆیەکی پـاك بشـۆ پاشـان بـە بـەکارهێنانی فشـار بـەهۆی پارچە گۆزێکـی پاکـەوە خوێـن بەربوونەکە کەم دەبێتەوە تا دەگەینە لای پزیشکی ددانی پسپۆڕ.

Emal:zanahussien@hotmail.com

گەڕانەوە بۆ ئەو پرسیارە ئاڵۆزە کەی پرۆسەی خوێندن دەبێتە پرۆسەی ڕۆشنبیرکردنی تاک؟

دکتۆر سلێمان ئیبراهیم عەسکەری
وەرگێڕانی: هۆزان جەمال

گەنجی ئەم سەردەمە لە بارێکی دووفاقی سەیردا دەژین چونکە لەلایەکەوە داو هۆکارەکانی دەستکەوتن و گۆڕینەوەی زانیارییان لەسەر تۆڕی ئینتەرنێت لەبەردەستدایە و بەدرێژایی مانگەکانی هاوین دەیخوێننەوەو تەماشای دەکەن و هەموو بەیانییەك بەدەمیەما هەواڵ و ناونیشانی داهێنانی نوێ دەبیستن و ئاستەکانی مێشکیان فراوان دەبێت. بەڵام لەلایەکی دیکەوە ئەم بارە بەردەوام نابێت و لەگەڵ سەرەتای ساڵی نوێدا ناچارن شوێن پڕۆگرامە جێگیرو داناراوەکانی مادەکانی خوێندن بکەون و کورتکراوەی ئەو مادانە لە کەشکۆڵێکی پچوکدا بنوسنەوە و تاکو لەبەر دەستدابێت و بە ئاسانی ئەزبەری بکەن و نمرەی باشی تێدا بەدەست بهێنن بە تایبەتی لە تاقیکردنەوەکانی مانگانەو تاقیکردنەوە وەرزییەکاندا.

پێویستیمان بۆ پێشکەوتن؛

لەبەرئەوەی بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ لە پەروەردەدا کارم کردووە هەمیشە لە خەمی ئەوەدابووم خوێندن ببێتە ڕۆشنبیری ...ا

بەڵام هەمیشە یاساو ڕێنماییەکانی خوێندن ڕێگریوون لەبەردەم بەدیهێنانی ئەم ئاواتەمدا. یاساو ڕێنماییەکان هەمیشە بانگەشەی ئەوەدەکەن کە پێویستە پڕۆگرامە دیاریکراوەکان لەماوەی وەرزی خوێندنی (یەکەم- دووەم)دا زوو تەواو بکرێن و خوێندکار بۆ جاری دووەم و سێیەم بەسەریاندا بچێتەوە.

به درێژایی ئەو ساڵانەی لە بواری پەروەردەو فێرکردندا کارم کردووە درکم بەو حەقیقەتەکرد هەڵەکە لە چ خاڵێکدا کۆدەبێتەوە، پێویستە بە ئەقڵی ڕۆشنگەرییەوە گۆڕان و پێشکەوتن لە پڕۆگرامەکانی خوێندندا بکرێت و هەریەو ئەقڵییەتەوە لە ئاسۆی ئاینده بڕوانرێت و کەمێك گۆڕان لەو سیستەمەی فێرکردندا بکرێت کە زۆرکۆن بووەو زیاتر لە 50 ساڵە پشتگوێی خراوە، بەڵام ئەوەی دەمهێنێتەوە پێکەنین و لە هەمان کاتیشدا مایەی خەم و پەژارەیە، ئەوانەی پڕۆگرامەکانی خوێندن دادەنێن هەموو ساڵێك داوای ڕاوبۆچون و پێشنیاری ئێمە دەکەن بۆ

پێشخستنی پرۆگرامەکانی خوێندن (لەکاتێکدا ئێمە خۆمان پرۆگرامەکانی خوێندن دەڵێینەوە). زۆر کات شەونخوونیم کێشاوە بۆ بیرکردنەوە و دانانی پێشنیار بۆ کاراکردنی ڕۆڵی خوێندنگە و گواستنەوەی ڕۆڵەکەی لە وتنەوەو ئەزبەرکردنەوە بۆ تێگەیشتن و وەرگرتن و لێدوان. لەیادمە ڕۆژێک و تارێکم نوسی لەسەر ڕەتکردنەوەی خوێندنی پرۆگرامەکانی چیرۆک و بابەتەکانی خوێندنەوەوە لەوانەی عەرەبیدا بۆ هەرسێ پۆلەکەی قۆناغی ناوەندی کە بگۆڕێت بە پرۆگرامی خوێندنەوەی سەربەست لە ڕێگەی کتێبخانەی خوێندنگەوە یان خوێندنەوەی هەندێک ڕۆمانی نوسەر و ڕوناکبیرانی جیهانی و دانانی لیستێک بۆ ناوی کتێبەکان و خوێندکار خۆی ناوی ئەو کتێبە دیاری بکات و لە کۆتایی ساڵدا لێکۆڵینەوەیەکی لەسەر پێشکەش بکات و لەگەڵ مامۆستادا لێدوان و لێتوێژینەوەی بۆبکرێت. نازانم تا ئێستا چارەنوسی ئەم پێشنیارە بە کوێ گەیشت؟ دەتوانرێت ئەم پێشنیارە لەسەر هەندێک مادەی دیکەی خوێندن جێبەجێ بکرێت و نیوەی پلەی گشتی لەسەر خوێندنەوەی سەربەست و نیوەکەی دیکەی لەسەر ئەم بەشەبێت کە وەک پرۆگرام بڕیار لەسەر خوێندنی بدرێت. خەونم بە بەدیهێنانی ئەم پێشنیارەوە نەدی تاکو خوێندن ببێتە ڕۆشنبیرییەکی زانستی پتەو.

کاتێک لە واقیعی خوێندنی ئێستاکە وردەبینەوە دەگەینە ئەو ئەنجامەی گرانە بەڵکو ئەستەمە زیاتر لەسەر ئەم بارە بێدەنگ بین و چاومان لە ئاستیدا بنوقێنین، بەڵکو ئەرکێکی نەتەوەییە کۆنگرەو کۆبوونەوەو دانیشتنی توێژینەوەیی لەسر پرۆگرامەکانی خوێندن سازبکرێت، ئەو پرۆگرامانەی خوێندن کە تۆزی ڕۆژگار بەسەریدا کەڵەکە بووەو کۆن بوون، هەروەها دانانی نەخشەیەک یارمەتی لە بێژەنگدانی ئەم پرۆگرامانە بدات کە جۆرەها درۆو قسەی بێ بنەمای تێئاخنراوە سەبارەت بەشان وباڵ هاتنی فلانەکەس و فلانە ئەمرو.. هتد. هەروەها ئەو کۆنگرە ساختانەمان ناوێت یان بەو نمونە هەڵبژێراوانە ڕازی نابین کە بە تەواوەتی ئەوەی دەیانەوێت بیڵێن لەبەریان کردووەو لە هەموو بۆنەیەکدا تەنها ئەوە دەڵێنەوەو دەڵێن بە پێی ڕێنماییەکانی فلانەکەس ... ئاراستەی بەرێز فلان و...هتد چارەسەرکردن لە ڕێگەی هاوبەشیکردنی بەهێزو کارای هەموو ئەندامی‌کۆمەڵگەوە دەبێت لە کچان و کوڕانی گەنج، پیاوان و ژنان، شارەزایان و پسپۆڕانی فێرکردن و پەروەردە و ...هتد بۆچوون و پێشنیارەکانی خۆیان پێشکەش بکەن و ڕایەکانیان کۆبکەنەوە لە کتێبێکدا یان بە دەنگ و وێنەوەو تۆماری بکەن، پاشان ڕۆڵی دەستە بژێری دێتە پێشێ بۆ دواداچوون و خستنەڕووی تێبینی ڕاکانیان و چاودێریکردنی ئەم هەوڵانە لەلایەن ژمارەیەک لە زانایانی کۆمەڵناسی و ڕوناکبیران و سیاسەتمەداران و مامۆستایانی شارەزای پرۆگرامەکان و ڕێگە سەرکەوتووەکانی وانە وتنەوە بەیارمەتی کۆلیژی پەروەردە دیاری بکرێت، تاکو ئەم پێشنیارو خۆزگانە بۆ نەخشەیەکی نەتەوەیی پڕ خواست وەربگیرێت، و تەبەنای ئەو شۆڕشە بکات کە بەسەر پرۆگرامەکۆنەکاندا دەهێنرێت و پرۆگرامی پێشکەوتووی خوێندن جێگەی بگرێتەوە کە هاووشان بێت لەگەڵ ئەو شۆڕشی زانیارییە و ئەو سەردەمە کراوەیەی تێیدا دەژین و، کەسەردەمێکە بەهۆی کۆمپیوتەر و تۆڕی ئینتەرنێتەوە گشت زانیارییەک دەستدەکەوێت و لەبەردەستدایە و ئەم بابەتانەش گرنگترین مەسەلەی کۆمەڵگاکە گەنج و فێرکردنە دەگرێتەوە.

جەنگی سێ کوچکەکەی فێرکردن:

کاتێک مەسەلەی سێ‌کوچکەکەی فێرکردن (دابینکردنی بیناو شوێنی خوێندن بە نوێترین تەکنۆلۆژیای سەردەم، پرۆگرامی پێشکەوتووی خوێندن، بەرزکردنەوەی ئاستی مامۆستا لە ڕووی مادی و ئەدەبی و پیشەییەوە) لە ژێر مایکرۆسکۆپێکدا دادەنێین جەنگێک دەبینین شایانی ڕووبەڕووبوونەوەو وەستانە بەرامبەری تاکو بەڕاستی شایستەی ژیان بین لەم سەردەمەدا.

باشە بۆچی ئەزمونەکانی بۆ نمونە ژاپۆن دوبارە ناکەینەوە، ئەو ئەزموونە پێشکەوتووەی شۆڕشی بەسەر سیستمی فێکردندا هێنا، لە دوای هەرەس هێنانی ژاپۆن لە جەنگی جیهانی دووەمدا، شۆڕشی ژاپۆن پێشخستن و نوێکاری بەسەر سیستمی فێرکردنی ئەو وڵاتەدا هێنا چونکە درکیان بەوەکرد سەرەتای ڕێنسانسی ڕاستەقینە لە

بیناکردنی تاك و ڕۆشنبیرکردنییەوە دەست پێدەکات، ئێستاکە دەبینین ژاپۆن لە ڕووی زانستی و ئابوریشەوە پێشەنگی جیهان دەکات لە دوای کێبڕکێکەری یەکەمییەوە کە بێگومان ئەمەریکایە.

لێگەڕێن با بەڕاستییەکی ڕەهاوە ئەندێشە لەواقیعی ئەمڕۆمان بکرین و ئەو پرسیارە گرنگە بخەینە ڕوو: منداڵەکانمان چ سودێکیان لە ئەزبەرکردن و وتنەوەی پڕۆگرامە کۆنەکانی خوێندن وەرگرت، جگە لە دڕاندنی کتێبەکانی خوێندن لەبەردەم دەرگای خوێندنگەدا، هەر لەگەڵ دوا ڕۆژی تاقیکردنەوەکاندا؟

بابەهەمان ڕاستگۆیی و پێوەرەوە لێدوان لەسەر مەسەلەی مامۆستا بکەین، مامۆستا بەرداشی گیروگرفتە کۆمەڵایەتی و دروستی و خێزانییەکان بەردەوام دەیهاڕن.

بارودۆخی خراپی مادی مامۆستا وادەکات مامۆستا ناچاربێت وانەی تایبەتی بەرامبەر بڕێك پارە بە خوێندکار بڵێت لە دەرەوەی خوێندنگە یان ناچار دەبێت کارێکی دیکەش جگە لە مامۆستاییەکەی بڵێتەوە و تاکو نزیکەی 12ی شەو نەتوانێت بێتەوە ناو ماڵەکەی خۆیی و وانەکانی ئامادەبکات، باشە کەسێك 12ی شەو بڕواتەوە چۆن دەتوانێت ڕۆژی دوایی کاتژمێر 8ی بەیانی بەتەواوەتی ڕۆڵی خۆی ببینێت و وانەکەی ڕاڤە بکات و لێدوان لەگەڵ خوێندکارەکانیدا بکات، چۆن دەتوانێت بەو مێشکە جەنجاڵەوە خوێنکار فێربکات و نەوەی نوێ بۆ بیناکردنی ئاینده پەروەردە بکات لە کاتێکدا خۆی لە نێوان گیروگرفتەکانی ڕۆژانەیدا بەردەوام دەیهاڕێت و قورساییە مادییەکان دەست و پێی بەستۆتەوەو موچەکەی تاکو نیوەی مانگ بەش ناکات و ئەم گرفتانەشی بەردەوام هەموو ڕۆژێك دوبارە دەبێتەوەو کۆتایی هاتنیان بۆ نییە. لێرەدا پێویستە باسی بابەتێکی دیکە بکەین ئەویش هەیبەتی مامۆستایە، لە کۆنەوە مامۆستا ڕێزی خۆی هەبووەو لەبەردەم خوێندکاردا خاوەنی هەیبەتێکی تایبەتی بووە بەڵام بارودۆخەکان گۆڕاون هەیبەتی مامۆستا لەگەڵ شەماڵدا ڕۆیشتووە، ئێستا کە مامۆستا لەبەردەم خوێندکارەکانیدا دەوەستێت بەبێ ئەوەی دەسەڵاتێکی هەبێت لێیان پرسێتەوە، یان لە کاتی پشتگوێ خستنی وانەکانیاندا و هەڵس و کەوتێکی ناشرینیدا سزایان بدات. بڕیار و ڕێنماییە توندوتیژەکان لە ماوەی ئەم ساڵانەی دواییدا مامۆستای لەگشت دەسەڵاتێك داماڵیووە، چونکە دەرکردنە دەرەوەی خوێندکار لە پۆل قەدەغەیە، لە خوێندنگە کردنەدەرەوەی هەرقەدەغەیە، سزای جەستەیی و دەروونی نەستەمە، تەنانەت ئەگەر مامۆستا لەبەرامبەر ڕەفتارێکی خوێندکاردا بێدەنگ نەبێت و بیەوێت پەروەردەی بکات خۆی لە بەشی پۆلیس دەبینێتەوە، سەیرەکەش لەوەدایە یاسا لە ڕێزی خوێندکار دەوەستێت و هەرچییەك خوێندکار بیڵێت ڕاستەو هەرچی بڵێت بە زوڵم و شەڕانگێزی لەلایەن مامۆستاوە دادەنرێت و مامۆستا بە ناڕاست و لادەری یاسا دادەنرێت، تەنانەت لەوانەیە مامۆستاکە بۆ دورترین ناوچە بگوازرێتەوە وەك سزایەك لەبەرامبەر هەڵەکانیدا.

کاتێك مەلەفی فێربوون هەڵدەدەینەوە ئایا دەکرێت هەڵوێستەیەك لەسەر ئەو مەسەلانە بکەین کەوایدەبینم سێ کوچکەکەی فێربوون پێکدەهێنن (دابینکردنی بینا، پڕۆگرامی خوێندن، وەزعی مامۆستا). چونکە دەوڵەمەندکردنی بینای خوێندنگە بە تەکنۆلۆژیای زانیارییەکان و بەستنەوەی بەتۆڕەکانی ئینتەرنێتەوە، لەوانەیە یارمەتیدەربێت بۆ پێشخستنی ئەم پرۆسەیە لەگەڵ دانانی نەخشەیەك بۆ ئەو پڕۆگرامانەی خوێندن کە تەقلیدین و پێویستیان بە شۆڕشێکی ڕاستەقینەیە بۆ لە دایکبوونی ئەو عەقڵانەی دەبنە پێشەنگی ئاسۆکانی ئاینده، کاتێك نەخشەی پێشخستنی پڕۆگرامەکانی خوێندن دەچێتە قۆناغی لێکۆڵینەوەو هەڵسەنگاندن.

لە کۆتاییدا کێشەی چاککردنی باری مامۆستا پێویستییەکی لە ئەندازە بەدەرەو پێویستی بەهەوڵ و کۆششی دام و دەزگا و حکومەت هەیە ئەگەر ئێمە بەڕاستی بەشوێن چارەسەرێکی ڕاستەقینە و جادی مەسەلەی فێرکردندا بگەڕێین یان ئێمە بەڕاستی بمانەوێت مۆمێکی پرشنگدار لەناو ئەم دەربەندە تاریکەدا کە بە هەوری خۆڵەمێشی و ڕەش تەنراوە داگیرسێنین.

العربي/2003

قژ هەڵوەرین

Hair loss

هاشم محەمەد عەبدوڵڵا

کۆلێژی پزیشکی/زانکۆی سلێمانی

قژێکی تەندروست جوانیەکی زۆر بە مرۆڤ دەبەخشێت و یەکێکە لە هۆکارە ڕازێنەرەوەکانی، بەڵام زۆربەی خەڵکی بە تایبەتی پیاوان و کەمێکیش لە ئافرەتان بونەتە قوربانی بەهۆی سەرڕووتانەوەو ئەو هۆکارانەی کە پەیوەندی بەم نەخۆشیەوە هەیە.

لەم ساڵانەی دوایدا بەرێکەوت دەرمانێکی زۆر کاریگەر دۆزرایەوە لەلایەن پزیشکێکی هندییەوە بە ناوی دکتۆر سەینی کە زیندەوەرناسێکە لە نیودەلهی نیشتەجێیە، ئەم پزیشکە لە کاتی جێبەجێکردنی حەجی ساڵانە بۆ شاخەکانی هیمالایە، تێبینی کرد کە خەڵکی ئەو ناوچەیە قژێکی پڕیان هەیەو کرێژیشیان نییە، ئەم پزیشکە بۆی دەرکەوت کە خەڵکی ئەم ناوچەیە گەڵای جۆرە ڕووەکێك وەکو خواردن بەکاردێنن لە ژیانی ڕۆژانەدا، ئەم ڕووەکە لە لوتکەی چیاکانی هیمالایە گەشە دەکات، د. سەینی کەمێك لەم گیایە دەهێنێتەوەو توێژینەوەیەکی لەسەر دەکات بۆ ماوەی 7 ساڵ، پاشان ڕەزامەندی لەسەر ئەم دەرمانە لەلایەن حکومەتی هندستانەوە وەرگیراوە بۆ بڵاوکردنەوەی ئەم چارەسەرە تەواو سروشتیەو هیچ زیانێکی کیمیایی نییە. ئەم دەرمانە قژ هەڵوەرینەکە دەوەستێنێت بە پێچەوانەکردنەوەی ئیشی دایهایدرۆ تێستێستیرۆن کە خوێنی پێویست بۆ ڕەگی موو دەوەستێنێت، ئەم دەرمانە کرێشی سەر ناهێڵێت و سەر لەنوێ گەشە بە مووی سەر دەکاتەوە. بەکارهێنانی ئەم دەرمانە لە نێوان 3 مانگەوە بۆ 9 مانگ ڕۆژانە کاریگەری باشی دەبێت لەسەر مووەکان، و کاریگەریەکەش یەکسانە لەسەر هەردوو ڕەگەز.

لە توێژینەوەیەکدا لە وولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەسەر 300 کەس کرابوو بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەی 3 مانگ، ئەنجامێکی باشی هەبوو لە 95٪ نەخۆشەکاندا قژ هەڵوەرینەکە وەستا، لە 84٪ تاڕادەیەك قژیان گەشەی کردەوە، لە 68٪ قژیان بەشێوەیەکی بەرچاو گەشەی کردەوە. لە 100٪ بەکارهێنەران خورو (itchy) و کرێشیان (Dandruff) نەماوە و ئەم چارەسەرە هیچ کاریگەرییەکی خراپی بۆسەر بەکارهێنەرەکە نییە وەك دەرمانەکانی دیکە.

*دایهایدرۆتێستێستیرۆن (DHT) چییە؟

–دایهایدرۆتێستێستیرۆن (Dihydrotestosterone) یان DHT ووشەیەکی ترسناکە بۆ ئەو کەسانەی کە قژهەڵوەرینیان هەیە، ئەگەر تۆ سەرت دەڕووتێتەوە پێویستە بزانیت کە پەیوەندی (DHT) چییە بە قژهەڵوەرینەوە؟ لە زۆربەی زۆری بارەکاندا، قژهەڵوەرین بۆ ماوەییەو لە یەکێك لە دایك و باوکەوە بەهۆی جینەکانەوە دەگوێزرێتەوە. هەندێك توێژینەوە دەریان خستووە کە سەر ڕووتانەوە زیاتر لە دایکەوە دەگوێزرێتەوە بۆ منداڵە نێرەکان. لەشی مرۆڤ بەشێوەیەکی ڕێکخراو جۆرە ئەنزیمێك دروست دەکات کە پێی دەڵێن (5-alpha reductase).

کاتێك کە هۆرمۆنی نێرینە (Anolrogen hormone) هۆرمۆنی تێستێستیرۆن (Testosterone) دروست دەکات کە لەگەڵ (5-alpha reductase) یەکدەگرێت و DHT دروست

دەکات. DHT ڕێ لە خوێن دەگرێت بۆ کیسەکانی موو (Hair follicle) لـە نێرەکـان و و هـەندێك لـە مێیـەکان (female)، بەمەش قژ هـەڵوەرین و تەنك بوونی سـەر دەسـت پـی دەکـات. چەند چارەسەرێك هەیە کە ئیشی DHT پێچەوانـە دەکاتـەوە، لـەو چارەسـەرانەش (Saini herbal) کە لـە سـەرەتادا باسمان کرد، ئـەم چارەسـەرە خوێنـی پێویسـت دەگێڕێتـەوە بـۆ ڕەگـی مووەکـان کـاری DHT پێچەوانـە دەکاتـەوە، بەمـەش مووەکـان دەست دەکەنەوە بە گەشە.

هۆیەکانی قژ هەڵوەرین چییە؟

قـژ هــەڵوەرین دیاردەیــەکی سروشــتی ڕۆژانەیــە و گەشەکردنەوەشی ڕوودەداتـەوە بەشێوەیەکی ڕێك و پێك، بەڵام ئەمە هۆی سەرەکی قژ هەڵوەرین نی‌یە. هـەموو تاڵێکی موو کە لەسـەرە سـەر هەیـە بەشـێوەیەکی بـۆ مـاوەیی ڕێکخـراوە و بـە سـوڕێکدا دەڕوات کـە بریتی‌یـە لـە گەشـەکردن، جێگـیربوون (stabili zation)، پیربوون و پاشان هەڵوەرین.

بە تێکڕایـی، سـەری مـرۆڤ ڕۆژانـە 50-125 مـووی لێ هەڵدەوەرێت (پشت دەبەستێت لەسەر ڕەگەزەکە) بەڵام زۆربـەی ئەم موانە دەڕوێنەوە پاش قۆناغی پشوو (rasting stage) بە مەرجێك کیسی مووەکە لەناونەچوو بێت.

کێشەکە لەو کاتەوە دەست پێ‌دەکات کە هـەڵوەرین زیـاتر بێـت لـە ڕووانـەوە یـان گەشـەکردنەوەی مووەکـان لاوازبێـت و ناتەندروست بێت، ئەمە هۆی سەرەکی قژهەڵوەرینە.

***هۆیەکانی دیکەی قژ هەڵوەرین ئەمانەن:**

-جینـەکان (Genes): وەکـو ووتمـان لـە زۆربـەی زۆری بارەکـاندا قـژ هـەڵوەرین بـۆ ماوەیی‌یانـە لـەدایك و باوکـەوە دەگوێزرێتـەوە، لێرەدا ئـەوەی پێویستە ئیمە ڕوونـی بکەینـەوە ئەمەیە ئایا چۆن جینەکان دەبنە هـۆی قژ هـەڵوەرین: لـەکاتی دروست بوونی کۆرپەلەدا هەندێك لە جینەکان کە تایبـەتن بـە مووەکان ڕا لە کیسی مووەکان دەکات کە کاریان تێ بکرێت لە لایەن DHT، کاتێك ئەمە ڕوویدا کیسی مووەکان دەپوکێتەوەو تەنکتر و لاوازتر دەبێت لە هـەر سوڕێکدا، لە کۆتاییدا کیسەکە یان ڕەگی مووکە دەمرێت و سـەرڕووتانەوەش دەردەکـەوێت بە تەواوی.

-هـەروەها ناڕەحـەتی (Stress)، بریـن (Traama)، یـان جـۆری خـۆراك هۆیـەکانی دیکـەی قژهـەڵوەرینن کـە ئەوانەیـە بەهۆی نەشتەگەری یان دەرمانەوە یان ئاستی ئیشکردن یان ئەو نارەحەتییانەی کە پەیوەندی بە خێزانەوە هەیە بێت و گۆڕینـی خۆراك و جۆری خۆراکیش بەشداری دەکەن لە قژ هەڵوەریندا. ئەم هۆیانەی قژ هەڵوەرین بەشێوەیەکی گشتی تەمەنیان کورتەو گەشەکردنەوەی مووەکـان دەسـت پـێ دەکاتـەوە هـەرکاتێك کـە دۆخەکە گەڕایەوە باری ئاسایی.

جۆرەکانی سەر ڕووتانەوە Kinds of Alopecia

1 سەر ڕووتانەوەی پەڵەپەڵە (Alopecia Areata)

بەشـێوەیەکی گشـتی تێکچوونێکـی بـەرگری خۆیـی (autommune disorder) دەبێتە هۆی کەچەڵیەکی پەڵەپەڵەی بچوکی بازنەیی لە زۆربەی بەشەکانی سەردا.

2-سەر ڕووتانەوەی سەرجەمی (Alopecia totalis):

ئەمـەیان هـەڵوەرینی مـووی هـەموو سـەرە، شـێوەیەکی پێشکەوتوی جۆری یەکەمە.

3-هەڵوەرینی مووی لاشە Alopecia universalis:

ئەمـەیان هـەڵوەرینی هـەموو مـووی جەسـتەیە، هـەروەها شێوەیەکی ئەوپەڕی پێش کەوتووی جۆری یەکەمە.

4-سەرڕووتانەوەی هۆرمۆنی (Androgenic Alopecia):

ئەم جۆرەیان پەیوەندی بە هۆرمۆنی نێرینـەوە هەیـە، ئـەم هۆرمۆنانە لەناوچـەی سـەردا هۆرمۆنـی تیستیسـترۆن دروست دەکـەن و لەگـەڵ ئـەنزیمی 5-alpha redactale یـەکدەگرێت DHT دروست دەکەن کە ئەمەش دەبێتە هۆی بڕینی خوێن بۆ کیسی مووەکان و سەر ڕووتانەوە دەست پێدەکات.

ڕێگایەکی دی هەیە کـە تێیدا دەتوانرێـت سەر ڕووتانـەوە پۆلیـن بکرێت بە گوێرەی ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هـۆی سـەر ڕووتانەوەکە:

دوو جۆری جیاواز لەسەر ڕووتانەوە هەیە کە بەشێوەیەکی پزیشکی ناسراون:

1-پــڕی دەڵێــن (Anagen effluviam) کــە بــەهۆی بەکارهێنانی دەرمانەوە وەکو چارەسەرە کیمیاییەکان Chemo therapy) دروست دەبێت، بڕێکی زۆری ڤیتامین A (excossive doses of vit.A یان بەکارهێنانی دەرمانـەکانی بەرزەپەستان Hypertensio خوێـن کـە کیســی مــووە گەشـەکردووەکان لەناودەبات.

2-پـڕی دەڵێـن (Telogen effluviam): ئەمـەیان بـەهۆی ئەوەی کە ژمارەیەکی زۆری کیسی مووەکان دەچنە سوڕی مت بوونەوە (Latent stage) دروست دەبێت هۆکارە زۆر باوەکانی کە دەبنە هۆی ئەم جۆرە سەر ڕووتانەوەیە ئەمانەیە:

*فشارێکی فیزیایی کە لەوانەیە بەهۆی نەشـتەرگەرییەوە، نەخۆشییەکی ترسناك، یان گۆڕانی کێشـی کـت و پـڕ، دەبێت ...هتد.

*فشـارێکی سۆزی (emotional stress) لەوانەیـە بـەهۆی مردنی یەکێك لـە خێزانەکـە یـان بـەهۆی تێکچوونێکـی هۆشـی (mental disordor) دەبێت.

*پشێوی ڕژێنی دەرەقی (Thyrord gland):

*هۆکـارە هۆرمۆنییـەکان لەوانەیـە بـەهۆی سـك پـڕی (pregnacy)حەپی کۆنترۆلکردنی لەدایك بوون، یان تێکچوونی هۆشییەوە بێت.

پێچەوانەکردنـەوەی ئـەم هۆکارانـەی سـەرەوە بەشـێوەیەکی گشتی دەبێتە هۆی گەڕانەوەی گەشەی ئاسایی قژ.

تەنك بوونی قژ و قژ هەڵوەرین لە پیاواندا:

ئەمەیان لە جۆرەیە کە پەیوەندی بەهۆرمۆنی نێرینەوە هەیە androgenic alopecia، زۆر زۆر باوە لە پیاواندا چونکە لەشی پیاو بڕێکی زۆر لە هۆرمۆنی تێستێستیرۆن دروست دەکات لە میشەوە DHT دروست دەبێت. و لە پیاواندا دەبینرێت لە تەپڵی سەر (Crown) و بەشی پێشەوەدا (front) لە نزیکەی 90٪ یاندا. و تێبینی کراوەلە تەمەن ناوەڕاستەکاندا (middle age)وە هەروەها کاریگەری هەیە لەسەر ئەوانەی کە لە تەمەنی 20–30 ساڵیدان.

پیاوان ڕۆژانە 100 تاڵە موو لە سەریان دەوەرێت کە ئەمە ئاساییەو شوێنیان پڕدەکرێتەوە لە سوڕی گەشەکردنی موەکاندا. بەڵام کاتێك ئەم مووە هەڵوەریوانە شوێنیان پڕناکرێتەوە یان ژمارەی مووە هەڵوەریوەکانی لە 100 تێپەر دەبێت ئەوا سەر ڕووتانەوە ڕوودەدات.

–هۆکارە سەرەکییەکانی قژ هەڵوەرین لە پیاوان هەمان هۆکارەکانی (Telogen effluvium)ە، بەڵام چەند هۆکارێکی دیکە هەیە کە ئەمانەن:

*فشاری سۆزی و فیزیایی physical-emotional stress:

نەشتەرگەری، نەخۆشی ترسناك، و فشارێکی سۆزی دەبێتە هۆی سەر ڕووتانەوە. لاشەی مرۆڤ بە ئاسانی ناتوانێت مامەڵە لەگەڵ فشاردا بکات و لەبەرئەوە دروست بوونی موو دەوەستێت لە کاتی ناڕەحەتیدا بەڵام ئەمەیان زۆر ترسناك نییە. لە جیاتی ئەوە لەش ووزەکەی تەرخان دەکات بۆ بەشێکی گرنگی لەش. بەشێوەیەکی ئاسایی نزیکەی ماوەیەکی 3 مانگی لە نێوان فشارەکەو سەرەتایی قژ هەڵوەرینەکەدا هەیە.

بەهەمان شێوەش گەشەکردنەوەی موەکان 3 مانگی دەوێت.

ئەمە مانای ئەوەیە کە قژ هەڵوەرینی سەرجەمی و سوڕی گەشەکردنەوە نزیکەی 6–9 مانگ یان زیاتر دەخایەنێت کاتێك کە دروست بووە بەهۆی فشارێکی سۆزی یان فیزیایی. هەندێك هۆکاری دیکە هەیە کە ئاشکرا نییە و لەوانەیە ببێتە هۆی سەر ڕووتانەوە لەوانەش: کەم خوێنیanaemia کەمی خڕۆکە سپییەکان و ناتەواوی ڕژێنی دەرەقی. ئەم بارانە دەتوانرێت ئاشکرا بکرێت پشکنینی خوێن (Blood test)

*جۆری خۆراك:

–زۆر خواردن لە ناو پیاواندا زۆربارە، هەندێك خۆراك هەیە کە لەوانەیە ببێتە هۆی سەر ڕووتانەوە، لەبەرئەوە باش وایە ئەو کەسانەی کە قژ هەڵوەرینیان ئاسایی نییە لە ژێر چاودێری پزیشکدا خۆراك بەکاربهێنن.

بەکارهێنەرەکان ئامۆژگاری دەکرێن بە وەرگرتنی ئەو ڤیتامینانەی کەڕێ لە قژهەڵوەرین دەگرن، بەڵام زۆربەی پسپۆڕانی نەخۆشییەکانی پێست پێیان وایە کە ڤیتامینەکان ناتوانن ڕێ بگرن لە قژ هەڵوەرین بە تایبەتی ڤیتامین A.

سەر ڕووتانەوە دەتوانرێت بوەستێنرێت و پێچەوانە بکرێتەوە، بە بەکارهێنانی Sainiherbal scalp &Hair conditioner زۆر کاریگەرە لە چارەسەرکردنی قژ هەڵوەریندا، بەڵام ئەم چارەسەرە تا ئێستا لە وڵاتی ئێمەدا بوونی نییە بەڵام لە ئینتەرنێتدا لە سایتی www.sainiherb.com دادەتوانرێت سود وەبگرێت.

چارەسەی سەر ڕووتانەوە

Hair loss solutions

زۆر هۆکار هەن کە دەبنە هۆی سەرڕووتانەوە لەوانە کڵاو، قژی دەستکرد(wigs) زۆرشتن بە شامپۆ، بەکارهێنانی مادە بۆ قژ وەستاندن (perms)، و ڕەنگ کردنی قژ، و ناڕەحەتی و پیس بوونی ژینگە، و هەندێك نەخۆشی کە تووشی سەردەبن بەڵام ئەمانە نابنە سەر ڕووتانەوەی هەمیشەیی، بەڵام لەوانەیە ماوەیەکی زۆر بخایەنێت. زۆر چارەسەر هەیە کە دەتوانێت قژ هەڵوەرین پێچەوانە بکاتەوە، خێراترین چارەسەریش نەشتەرگەرییە، و هەروەها دەرمانی Rogaine (Topical minoxidil) بەکاردەهێنرێت بەڵام هەندێك کاریگەری خراپی هەیە وەکو مانەوەی ئاوی لەش (Water retension) و گەشەکردنی موو لەسەر بەشەکانی دیکەی لەش.

چارەسەری گیایی لە Sainiherhal Scalp& Haur Conditioner یارمەتی هەزارانی لە هەردوو ڕەگەز داوە بۆ وەستاندن و سەرلەنوێ گەشەکردنەوەی مووی سرووشتی بە سەلامەتی و هەمیشەیی. لە 100٪ چارەسەری سروشتییەو هیچ کاریگەرییەکی خراپی نییەو تەنها لە ناوچەی سەردا کاری خۆی دەکات، ئیشی DHT پێچەوانە دەکاتەوە، بەمەرجێك هێشتا ڕەگی موەکە مابێت. ئاکە چارەسەریشە بۆ هەموو کێشەکانی سەر ڕووتانەوە و بەشێوەی شامپۆ و حەپ هەیە. هیواداریین ئەم چارەسەرە تازەش بێتە ناو وڵاتی ئێمەو هەزاران کەس کە گیرۆدە بووە بەسەر ڕووتانەوەوە ڕزگار بکات. هەروەها ئەم چارەسەرە بۆ کرێش و ووشلە بوونەوەو خرووی سەر بەکاردەهێنرێت.

Sainiherbal scalp &Hair conditeioner پێك هاتووە لە تێکەڵەیەك لەم گیایانە:

1–برنگەراج (BHRIN GARAJ): گرنگە بۆ زیادکردنی گەشەی قژ.

2–ئەملا (AMLA) بۆ ڕەش کردنەوەی قژو بەرەو پێش بردنی گەشەی قژ بەکاردێت.

3–شیکاکای (SHIKAKAI): ئەمە لە لۆبیاوە وەردەگیرێت و بۆ لەناوبردنی کرێش و زیادکردنی گەشەی قژ بەکاردێت.

4–کامفور (CAMPHOR): بەکاردێت بۆ زۆر نەخۆشی سەرو گەشەی قژ.

5–ڕەسەت (RASAUT): لە ڕەگی ڕووەکەکەوە وەردەگیرێت و بەکاردێت بۆ هاندانی گەشەو زۆر نەخۆشی سەر.

6–پارافینی سپی نەرم (WHITE SOFT PARAFFIN) یارمەتی گەشەکردن دەدات.

سەرچاوە

WWW.YAHOO.COM

شوێنی هەنگ لە جیهانی گیانەوەراندا

نووسینی: گەشاو عەبدولقادر حەمە
پسپۆری بایۆلۆژی

جیهانی گیانەوەران بە چەند لقێکەوە دابەش دەکرێت لەوانە لقی بڕجومگەییەکان کە بریتین لە زۆرترین لقی جیهانی گیانەوەران و ئەمانیش واتە بڕجومگەییەکان دەکرێن بە چەند پۆلێکەوە لەوانە (پۆلی مێرووەکان) کە بەوە جیادەکرێنەوە ئەم مێروانە وەك هەنگ لەشیان دەکرێت بە چەند بەشێکەوە لەوانە (سەر، سنگ، سك) لەگەڵ بوونی جوتێك شاخی هەستیار لە سەردا و سێ جووت پێ و جوتێك باڵ لە سنگدا دەبینرێتەوە.

مێرووەکانیش دەکرێن بە چەند پلەی (order) ئەوانیش بۆ خێزان (Family) و ئینجا بۆ توخم (Genus) و (جۆر Species) کەواتە هەنگ ئەم پۆلێنەی هەیە لە جیهانی گیانەوەرانداو بەم شێوەیەی لای خوارەوە.

جیهانی گیانەوەران Ringdom-Animal

لقی بڕجومگەییەکان Phylum-Arthropoda

پۆلی مێرووەکان Class-Hexapoda

پلەی باڵ پەردەییەکان order-Hymenoptera

خێزانی هەنگ Family-Apidae

توخمی هەنگ Genus-Apis

جۆری هەنگ Species-Mellifera

شوێن ژیانی هەنگ

هەنگ یەکێکە لەو مێرووە سودبەخشە چالاکانەی کە شێوەی ژیانیان شێوەیەکی هەرەوەزی بەکۆمەڵە، سودێکی گەورە بە مرۆڤ دەگەیەنن. بۆیە لە زۆر شوێندا مرۆڤ پەنای بردۆتە بەر بەخێوکردنی و شانەی تایبەتیان بۆ دروست دەکات. کە ئەمەش مەرج و سیفەتی تایبەتی خۆی هەیە دەبێت قەبارەیەکی گونجاوی هەبێت بۆ بەرگری لەسەرمای زستان و بەرزبێت لە ڕووی زەوییەوەو دەرگاکەی ڕووی لە خوارەوە بێت. دەبێت شوێنی گونجاوی بۆ هەڵبژێرێت نزیك لە ڕووەکی گونجاوی جۆراو جۆربێت بۆ کۆکردنەوەی شیلەو دەنکە هەلاڵەکان.

گرنگترین مەرج ئەوەیە لە پورەی هەنگی دیکەوە نزیك نەبێت و لە سەرچاوەی ئاوی پیسی بۆگەنەوە نزیك نەبێت وا باشترە سەرچاوەی ئاوی پاك نزیك بێت کە بۆ خواردنەوە دەست بدات. دەبێت ڕوو لە قیبلە بێت بۆئەوەی لە وەرزی زستاندا تیشکی خۆر لێبدات و لە وەرزی هاویندا شوێنەکەی سێبەر بێت، چونکە هەنگ بە سەرما هەراسان دەبێت و بە گەرما تووشی نەخۆشی دەبێت.

بە هیچ شێوەیەك نابێت ڕەشە با بیگرێتەوەو هات و چۆی ئاژەڵی بەسەردا بێت بۆئەوەی زۆر زوو زیاد بکات. هەروەها دەبێت بە لایەنی کەمەوە (1کم) دووربێت لە شەقامی ئۆتۆمبێلەوە چونکە بە گرمەگرمی ئۆتۆمبێل بێزار دەبن.

بەڵام لە زۆر شوێن و لە زۆر ناوچەدا لە نێوان بەردەکان یان لە نێوان کەلێنە شاخەکان و ئەشکەوتەکان و درەختە گەورەکاندا خۆیان شوێن و ژیان بۆ خۆیان هەڵدەبژێرن و ڕۆژانە کاریان ئەنجام دەدەن.

پێك هاتن و ژمارەی ئەندامانی پورەی هەنگ

هەنگ ژیانێکی هەرەوەزی و کۆمەڵایەتی و یەکسانی لە ناو شانەدا بەسەر دەبن بەشێوەیەك کە هیچ کارو فرمانێك نە لە ناوەوە

یان لەدەرەوە کەڵەکە نابێت و هەریەکە بەشێی خۆی لە کاتی دیاریکراودا جێبەجێ دەکەن.

ئەندامانی شانە هەریەکە پسپۆڕە لە کاروکردەوەی خۆی زۆر بەوریاییەوە بێئەوەی هیچ تێکەڵییەک لە فرماندا ببینرێت وەک لە دوایدا لە سەریان دەدوێن.

ژمارەی هەنگ بە نزیکەی لە هەر پورەیەکدا (30–60) هەزار هەنگ دەبێت لە مانە پێک هاتووە:.

یەکەم:. مێیەیەکی تەواو پێگەیشتوو (شاژن)، یەک دانەیە.

دووەم:. مێیەیەکی تەواو پێنەگەیشتوو (پاڵە یان کارەکەر)، هەزارەها.

سێیەم:. نێرە، سەدەها.

یەکەم:. شاژن

هەروەکو زانراوە شاژن مێیەیەکی تەواو پێگەیشتووە، واتە کۆئەندامی زاوزێی تەواوە. لە ناو پوورەدا بە ئاسانی لەوانی دی جیادەکرێتەوە لەشی لە هەموویان گەورەترو درێژترە، باڵەکانیشی لە لەشی کورترەو چاوەکانی بچوکتر لە چاو چاوی کارەکەرەکاندا ڕەنگی شاژن زۆر جیاوازترە لەوانی دی و باڵەکانی کورتن و سکیشی لە لاتەنیشتەوە بەرەو ناوەوە چووە. چەند کارەکەرێک ئەم لاو ئەولایان گرتووەو پارێزگاری لێدەکەن. شاژن ئامێری بەرگری (چزووی ژەهراوی) هەیە تەنها لە کاتی شەڕکردندا لەگەڵ شاژنێکی دیدا بەکاری دەهێنێت. لە کاتی بەکارهێنانیدا نامرێت هەروەکو لە کارەکەردا دەبینرێت، شاژن بەدایکی هۆزەکە دادەنرێت و هەموو ئەندامان لە هێلکەی ئەوەوە دروست دەبن، بەڵام کەسیان توانای دروستکردنی هێلکەیان نییە بە تەنها لە کاتی تایبەتدا نەبێت ئەویش لە کاتی وونبوونی شاژندا.

کاری سەرەکی شاژن هێلکەکردنە. هەر هێلکەیەک نزیکەی (3ملم) درێژە. تەمەنی شاژن لە ماوەی نێوان (3–7) ساڵ دەژی و لە هەموویان بە تەمەنترە. شاژنێکی نەپیتاو لە پیتێندراو بەوە جیادەکرێتەوە کە سکی بچووکەو جوڵەی خێرایەو خۆی خۆراک دەخوات، بەڵام شاژنی پیتێنراو کارەکەرەکانی خۆراکی پێدەدەن. ناوەندە تەمەنی شاژن (4)چوار ساڵەو گەورەترین بەشی هێلکە بەرهەم دێنێت بۆ نموونە لە ساڵی یەکەمدا نزیکەی (1000–1500) هێلکە لە ڕۆژێکی وەرزی بەهاردا دادەنێت. لە ساڵی دووەمدا (2500–3000)هێلکە دادەنێت لە یەک ڕۆژدا دوا بەدوای ئەم هێلکە دانانی کەم دەبێتەوە بۆیە باشتروایە لە شانەکەدا هەردوو ساڵ یان سێ ساڵ جارێک شاژن لە ناو شانەکەدا بگۆڕێت. توانای شاژن لە دانانی هێلکەدا پشت دەبەستێت بە جۆرەکەیان و سیفاتی بۆ ماوەی و کەم و زۆری خۆراک لە شانەکەداو تەمەن و قەبارەو هێزی دروستبوونی لەشی شاژنەکە.

ئەو هێلکانەی کە شاژن دای دەنێت پۆلێن دەکرێت بۆ دوو جۆر جۆرێکیان پیتێنراوو کارەکەری لێپەیدا دەبێت جۆرێکی دیان نەپیتێنراوەو نێرەی لێپەیدا دەبێت. کەواتە کاری سەرەکی شاژن تەنها هێلکە دانانە.

دووەم:. کارەکەر (پاڵە).

بەوە جیادەکرێتەوە کە قەبارەیان لە هەموو قەبارەی ئەندامانی ناو شانەکە بچووکترە پێک هاتنی لەشیان گونجاوە لەگەڵ ئەو ئیشانەی کە پێی هەڵدەستن. بۆ نموونە بەشەکانی دەمی درێژە کە یارمەتی مژین و کۆکردنەوەی شیلەی گوڵان دەدات، قاچەکانی گونجاوە بۆ کۆکردنەوەو هەڵگرتنی دەنکە هەڵاڵەکان.

سکی چەند ڕژێنێکی پێوەیە کە مێو دەڕژێن بۆ دروستکردنی ژووری مێوی ئامێری چزووی هەیە یاخود ئامێری پێوەدانی هەیە بۆ بەرگری لە هۆزەکەی بەکاری دێنێت لەکۆتایی سکیدایە.

کارەکەر بە مێیەی ناتەواو ناودەبرێت چونکە هەڵگری کۆئەندامی زاوزێی تەواو پێگەیشتوو نییە. ژمارەیان لەناو پوورەدا لە هەموویان زیاترە دەگاتە هەزارەها. بۆ ماوەی (20) ڕۆژ ژیان بەسەر دەبەن لە لەشی کارەکەردا چەند ڕژێنێکی گرنگ هەیە لەوانەش.

ا.ئەو ڕژێنەی کە لە قوڕگدایە هەڵدەستێت بەڕژاندنی خۆراکی شاهانە.

ب.ڕژێنی شەویلکەکان هەڵدەستێت بەدەرکردنی مۆم لە کاتی دروستکردنی ژووری مێویدا.

ج.ڕژێنێک لیک دەردەدات یارمەتی گۆڕینی شەکری سوکەرۆزی ناو شیلەی گوڵ دەدات دەیگۆڕێت بۆ گیراوەی شەکر.

د.ڕژێنی مێوی کە لە سکیدایە مۆم دەردەدات یارمەتی دروستکردنی ژووری مێوی دەدات.

ه.ڕژێنێک کە لەسنگیدایە قۆزاخە دروست دەکات لە کاتی کرۆمۆکەییدا.

و.ڕژێنێکی دی هەیە کە بە ڕژێنی بۆن ناسراوە بۆنێکی تایبەتی هەیە کە کارەکەی هۆزێکی لە هۆزێکی دی جیاواز پێی جیادەکرێتەوە. بێجگە لەم ڕژێنانەی کە باس کران کە هەریەکە کارێکی تایبەتی هەیە، کارەکەرەکان بەکاری گرنگ هەڵدەستن وا بەچەند خاڵێک دەیان خەینە ڕوو.

1.سەرچاوەی ئیش و کارکردن و چالاکین لە ناو خانەکەدا سەرەڕای ئەوەی کە قەبارەی لە هەموویان بچوکترە.

2.خواردن ئامادە دەکات و پێشکەشی نێرەکان و شاژنی دەکات.

3.خۆراک بە کرمۆکەکان دەدات لە تەمەنی جیاواز جیاوازدا.

4.ژووری مێوی شەش لای دروست دەکەن.

5.ماڵ بۆ شاژن دروست دەکات.

6.پاراستنی پلەی گەرمی شانەکەی لە ئەستۆدایە.

7.چاودێری هێلکەکان دەکات تا کاتی تروکاندنیان.

8.چاودێری پلەی گەرمی ئاووهەوای کرمۆکەکان دەکات تا گەشەیان تەواو دەبێت.

9.هەڵدەستێ بە دروستکردنی سەرقاپی مێوی کە سەری شانەی شەش پاڵۆی دادەپۆشێت کە پڕە لە هەنگوین و پیو یا (کرمۆکەی مت بوو).

10.کۆکردنەوەی شیلەی گوڵان و کۆکردنەوەی لە ژووری شەش لایداو دەیگۆڕێت بۆ هەنگوین ئەو ئاوە زیادەیەی تێدایە لای دەبات. بەهۆی ئەو هەوایەی دروستی دەکات بەجوڵاندنەوەی باڵەکانی هەتا دەبێتە هەنگوین.

11.کۆکردنەوەی مادەی (پرۆپۆلیس) لە خونچەی درەختی سنەوبەر بۆ پڕکردنەوەی بۆشایی و جێگیرکردنی بەشە جوڵاوەکانی خانەکە.

12.کۆکردنەوەی دەنکە هەڵاڵە بەمەبەستی دابینکردنی نانە هەنگ کە هەڵیان دەگرێت لە ڕێگەی ئەو سەبەتانە کە لە پێیەکانی دواوەیەتی بۆ ناو چاوە چەش لاییەکان و کۆکردنەوەیان.

13.چاودێری و بەرگریکردن لە خانەکانیان دژی دوژمنەکانیان.

14.پارێزگاری لە شاژن دەکات و لەشیان پاك دەکاتەوەو یارمەتی تەواوی دەدەن.

15.ئاوی تەواو بۆ خانەکە ئامادە دەکەن بەمەبەستی فێنك کردنەوەی ئاووهەوا لە ناو خانەکەداو بۆ ئامادەکردنی خواردن بۆ کرمۆکەکان و بۆ ڕوونکردنەوەی هەنگوین لە کاتی بەکارهێنانی لە خواردندا.

16.هەندێك ئیشی دیکەش لە دەرەوەو ناوەوەی خانەکەدا ئەنجام دەدات گرنگییەکی تەواوی هەیە لە بەڕێوەبردنی ئیشی ناو شانەکەدا.

سێیەم: نێرە.

نێرەکان بە گەورەیی لەشیان جیادەکرێنەوە، بەڵام کورتترن لە شاژنەکان و کۆتایی سکیان وردە مووی پێوەیە. نێرەکان ئامێری بەرگرییان نییە دەنکە هەڵاڵەو شیلەی گوڵان کۆناکەنەوە هەستی بۆن تیایاندا زۆر بەهێزە کە لەگەڵ شاژندا شان بەشانی دەفڕێت بۆ ئەنجامدانی کرداری پیتێن کەواتە فرمانی سەرەکی شانی بەشانی دەفڕێت بۆ ئەنجامدانی کرداری پیتێن کەواتە فرمانی سەرەکی نێرە پیتاندنی شاژنە، ئەمەش لە کاتێکدا کە دوای دوو هەفتە دەگۆڕێت بۆ مێروویەکی تەواو ئامادەیە بۆ ئەنجامدانی کرداری پیتێن.

بەوەش جیادەکرێنەوە کە چینێکی تەمەڵ و تەوەزلن لە سەر ئەو خۆراکە دەژین کە کارەکەرەکان کۆی دەکەنەوە. تەمەنی نێرە (3-6) مانگ دەژین. ژمارەیان نزیکەی (200 هەنگ) لە وەرزی بەهاراندا لە خانەو شانەی هەنگدا ژمارەیان ڕوو لە زیادبوونە بەهۆی زۆری و حەزیان بۆ بەکارهێنانی هەنگوین، بەڵام لە لایەن کارەکەرەکانەوە ڕێیان لێدەگیرێت و لەبەرئەوە لاواز دەبن و دەمرن یان لە دەرەوەی شانەکەدا دەکوژرێن.

کەواتە ئەگەر بڕوانینە فرمانی نێرەکان و چالاکیان تەنها یەك گرنگیان هەیە ئەویش ئەنجامدانی پەڕینی شاژنەکانە لە دوای ئەوە هیچ گرنگییەکی نییەو هیچ ئیشێکی زیندووی نییە کە پێی هەڵسێت بەڵکو بە نەخۆش دادەنرێت بۆ سەر پورەکە.

سوڕی ژیانی ئەندامانی ناو پورەی هەنگ

هۆزی هەنگ لە ناو پورەدا پێك دێن لە یەك شاژن و دەیان یان سەدان نێرەو هەزارەها کارەکەر ئەمەش کورتەیەکە دەربارەی سوڕی ژیانی هەنگ بەگشتی.

بەدانانی هێلکە دەست پێدەکات کە شاژن هەڵگری ئەم هێلکانەیە کە لە لایەن نێرەکانەوە دەپیتێنرێت، هێلکەی پیتێنراو قەبارەی بچوکەو ڕەنگی سپییە پاش سێ ڕۆژ دوای دانانی دەتروکێت دەچێتە قۆناغێکی دیکەی ژیان بریتییە لەکرمۆکە (لارڤا) لەم قۆناغەدا لە شێوەی کرمێکی بچوکدایە سەروسنگی دەردەکەوێت سنگی لە سێ بەش پێك هاتووە، شاخە هەستیارەکان دەست بە دەرکەوتن دەکەن، بەڵام نە پێیەکان بە باڵەکان بە هیچ شێوەیەك دەست بە دەرکەوتن ناکەن.

لەم قۆناغەدا خۆراکی زۆر پێویستە خۆراك زۆر دەخوات لەوانەیە بکاتە (1300)ژەم لە ڕۆژێکدا چونکە قۆناغی گۆڕان و گەشەکردنێتی بۆیە ڕۆژانە کێشی لە زیادبووندایەو هەستی پێدەکرێت. ئەو خۆراکەی دەیخۆن بریتییە لە خۆراکی شایانە (الغذاء الملکی) ئەم خۆراکە تایبەتە بە شاژن، بەڵام کرمۆکە پێویستی بە خۆراکی چاکە بۆیە بەم خۆراکە تێر دەکرێن لە لایەن کارەکەرەکانەوە. خۆراکی شایانە بریتییە لە ڤیتامین و پرۆتین. لەم قۆناغەدا گەدەو ڕیخۆڵەی کار ناکەن لە شێوەی تورەکەیەکی داخراودان، چونکە لە سەر خۆراکی ئامادەکراو دەژین و خۆراك بە فیڕۆ ناڕوات، جگە لە خواردن پێویستییان بە پلەی گەرمی گونجاو هەیە دەبێت پلەی گەرمی ناو شانەکە واتە ئەو ژوورانەی تایبەتە بە کرمۆکەکان (35°س)دا بێت. چونکە نزمی لە پلەی گەرمیدا دەبێتە هۆی مردنی کرمۆکەکان. دەبێت ئەوەشمان لە یاد نەچێت (کێ بەرپرسە لە ڕاگرتنی پلەی گەرمی ئەم ژوورانە؟).

بێگومان باڵەکان زۆرترین ئەرکیان لە سەرە یەکێك لە کاروچالاکییەکانیان ڕێکخستنی پلەی گەرمییە ئەویش بە باڵەکانیان جوڵەیەکی لەریتەوە دروست دەکات کە دەبێتە هۆی گەرم کردنی شانەکە لە پلەی گەرمی بەرزشیدا جوڵەیەکی توند دروست دەکەن دەبنە هۆی فێنك کردنەوەی شانەکە. کەواتە خۆراك و ڕاگرتنی پلەی گەرمی دوو هۆکارن بۆ بەردەوامی سوڕی ژیانیان.

لەگەڵ بە تەمەن بوونی کرمۆکەدا خۆراکی شایانە دەگۆڕێت بۆ نانە هەنگ (الخبز النحل) بریتییە لە هەنگوین و هەڵاڵە. هەڵاڵەکان پرۆتینیان تێدایە کە یارمەتی دروستکردنی خانەکانی لەش دەدات. هەنگوینەکەش ڤیتامین و پرۆتین و چەند جۆرێك شەکری جیاوازی تێدایە و هەندێك ڕژێنی یاریدەدەری هەرسیشی تێدایە.

لە کۆتایی ڕۆژەکانی گەشەی کرمۆکەییدا خۆراك پێدانی کەم دەبێتەوە، چونکە لەو ژوورەی کە تێدا دەژین ژوورێکی بەمێوگیراوە ئیتر کرمۆکە قەبارەی گەورەبووە دوابەدوای ئەم وردە وردە ڕژێنەکانی دەست دەکەن بە دروستکردنی دەزووە ئاوریشم و بەشێوەی باریك باریك لە دەمدا دێنە دەرەوە و قۆزاخەی ئاوریشمی پێدەچن جوان لەشی خۆیانی پێدەگرن کە بەمە دەچێتە قۆناغێکی نوێوە و بریتییە لە قۆناغی (متبور-پیوپا) واتە گۆڕانی کرمۆکە بۆ متبور. لەم قۆناغەدا ناجوڵێت و ناخوات چەند ڕۆژێك دەخایەنێت بەپێی ئەندامانی ناو شانەکە جیاوازی هەیە وەك لە دواییدا لە خشتەیەکدا ڕوون دەکرێتەوە. دوابەدوای ئەم قۆناغە دەبێتە مێرووییەکی تەواو یان مێش هەنگوین کە لەشی دابەش دەبێت بەسێ ناوچە (سەر، سنگ، سك). لە سەردا شاخی هەستیار و زمان و چاوو شەویلکە دەبینرێتەوە. ناوچەی سنگیشی دابەش دەبێت بەسێ ناوچە جوتێك باڵ و سێ جووت پێی هەڵگرتووە کە بەناوچەی جوڵە ناودەبرێت و بەماسولکە دەورە دراوە، ناوچەی کۆتایی بریتییە لە چەند ئەڵقەیەك پێك هاتووە کە ناوچەی فرێدانی پاشەڕۆ و هەرسکردنی خۆراکە، چونکە گەدەو ڕیخۆڵە لەم ناوچەیەدایە. ئیتر بەم شێوەیە هەر بەشەی هەڵدەستێت بە ئەنجامدانی فرمانی خۆی بە ڕێكوپێکی و بێ دواکەوتن. وەك لەم خشتەیەدا ڕوون بۆتەوە هەریەکە لە ئەندامانی ناو پورە تا دەبنە مێروویەکی تەواو لەگەڵ یەکتردا جیاوازیان هەیە:.

قۆناغ	ماوە بە ڕۆژ لە		
	شاژن	پاڵ	نێرە
مێلکە	3	3	3
کرمۆکە	5	6	6
مت بوو	7	12	14
مێرووی تەواو تەمەنیان	15 4-7 ساڵ	21 1.5-4 مانگ	23 3-6 مانگ

سودوگرنگی هەندێك لە پێك هاتەی لەشی هەنگ:

دەم و شەویلکە یارمەتی کونکردنی قۆزاخە دەدات لە قۆناغی (پیوپادا) و مەڵبەندی خۆراك پێدان و هەواڵ دانە، فرمانی زمان مژینی ئاو و شیلەی هەنگوینە. شاخە هەستیارەکان فرمانیان هەست کردن و بۆنکردنە چاوەکانی دوو جۆرن- جۆری یەکەمیان بریتین لە چاوە مێوییەکان یان چاوە ئاوێتە ئەوانەن کە گەورەن و لە لاتەنیشتەوە دەبینرێن زۆر بەهەستن بۆ تیشکی سەروو بنەوشەی، بەڵام جۆری دووەمیان کە چاوە بچووکەکانن (سادەن) سێ دانەن بۆ ڕاکێشانی تیشك بەکاری دەهێنێت. ئەم پێك هاتووانە هەمووی لەسەردا دەبینرێتەوە، بەڵام ناوچەی سنگ دابەش کراوە بۆ سێ ئەڵقە ئەڵقەی یەکەم (جوتی یەکەمی پێی هەڵگرتووە)، بەڵام ئەڵقەی دووەم (جوتی دووەمی پێ و جووتی یەکەمی باڵی) هەڵگرتووە. بەڵام ئەڵقەی سێیەم (جووتی سێیەمی لە پێیەکان و جووتی دووەم لە باڵەکانی هەڵگرتووە کە بە مەڵبەندی جوڵە دادەنرێت. وەك ئاماژەمان پێدا ماسولکەی پڕەوەیە.

ئەگەر لەگرنگی پێیەکان بدوێین چەند فرمانێکی گرنگیان هەیە وەك یارمەتی ڕاوەستانی هەنگ دەدەن بەشێوەیەکی ستونی باش بوەستێ لەسەر ڕووی زەوی ئەویش بەهۆی ئەو ئەندامە گیرانە لەکۆتایی هەر لاقێکدا.

پێیەکانی پێشەوە بەشی خوارەوەی بەشێوەیەك دروست بووە کە وەك فلچەیەك کاردەکات بۆ چاو، چاوەکان پاك دەکاتەوە لەتەپ و تۆزو خۆڵ دەنکە هەڵاڵە جگە لەوەش فلچەی بچووکی دی هەیە لە شێوەی کۆچاندایە هەر لەبەشی خوارەوەی لاقەکانی پێشەوەدا بۆ خاوێنکردنەوەی شاخی هەستیار بەکاردەهێنرێت. لەبەشی خوارەوەی پێیەکانی ناوەڕاست ئامێرێکی هەیە یارمەتی کۆکردنەوەی ئەو مێوە دەدات کە لەشی دەریدەدات، پێیەکانی دواوە سەبەتەیەکی پێوەیە بۆ کۆکردنەوەی هەڵاڵەو هەڵگرتنی بۆ ناو شانەکە بەکاری دەهێنێت. ئەگەر بڕوانینە بەشی دواوەی بریتییە لەناوچەی سك دابەش کراوە بۆ چەند ئەڵقەیەك کە بەتوێکڵی مێوی داپۆشراوە. فرمانی هەرس و بەرگری و فڕێدانی پاشەڕۆی تێدا جێبەجێ دەکرێت هەروەها کونی هەناسەی لەسەر دەبینرێتەوەو ڕژێنی مێویشی تێدایە.

هەستەکان لەهەنگدا

هەنگ یەکێکە لەو مێروانەی کە زۆر هەستیارە بەهۆی بوونی چەند ئەندامێکی هەستەوە هەریەکە گرنگی و فرمانی دیاریکراوی خۆی هەیە:.

1. چاوەکان-ڕەنگەکان لە یەك جیادەکاتەوە (لابوك) سەلماندی باشترین ڕەنگ لە لای هەنگ ڕەنگی شینە.

2.هەستی بۆن و تام. دیارە بەهۆی شاخی هەستیارەوە بۆنکردن بە ئەنجام دەگەیەنێت و بەهۆی زمانەوە هەستی تام کردن بە ئەنجام دەگەیەنێت زانا (مارشال فوديل) سەلماندویەتی.

3.هەستی بەرکەوتن لە رێگەی شاخە هەستیارەکان کە لەسەریدان.

4.هەستی بیستن کە لە لایەن زانا-فاندریلاك سەلمێنراوە هەرچەندە کۆمەڵێکی دی دەڵێن گوایە هەنگەکان کەڕن.

5.گرنگترین هەست (هەست کردنە بەکات) کە لێکۆڵەرەوەیەك بە ناوی (بلینگ) لە ساڵی 1929دا بەلێکۆڵینەوە.

6.هەستی دیاریکردنی (رێڕەوی فڕین) کە لە لایەن زانا (فۆن فریتن)ی ئەڵمانی سەلمێنراو هەروەها چیرۆکی هەنگیشی بەشێوەی جۆراوجۆر باس کردووەو گەڕاوە بە دوایدا.

سیفەتە چاکەکان کە لە هەنگدا دەبینرێنەوە:

هەنگ گەلێك سیفەتی دیارو چاکی هەیە دەتوانین بڵێین بە دەگمەن لە مێرووەکانی دیدا دەبینرێنەوە، لەوانەش دابەشکردنی کار یەکێکە لە هەرە سیفەتە جوان و جیاکەرەوەکانی هەموو ئەندامانی شانەکە بە کۆمەڵ ئیش دەکەن هەریەك لە ئەندامان بەپێی هەڵکەوتنی لەشی ئیشی بۆ دابین کراوە. لەگەڵ ئەمەشدا باشترین سیفات تیایاندا ئەوەیە کە گوێ بەوە نادەن ئەگەر هەریەك ئیشێ بکات بەبێ گوێدان بەوانیدیکە کە ئیش بکەن یان نەیکەن.

گیانی خۆبەختکردن یەکێکی دیکە لە سیفەتە باشەکانی کە هەنگی پوورەیەك بەرگری لە خۆی و هۆزەکەی دەکات تا کاتی مردن، و هەڵدەستن بە لەناوبردنی تەمەڵ و ئیش نەکەرو لە کارکەوتووەکانی ناو شانەکە هەرچەندە لە هۆزی خۆشیاندا بێت، چونکە دەبنە ئەرکو زیادەخۆری لەسەر پوورەکە.

دایکە درۆزنە

وەك لە پێشەوەدا ئاماژەمان پێدا تەنها ئەندام شاژنە لە شانەدا بەمێیەی تەواو ناسراوە. واتە کۆئەندامی زاوزێی تەواوە لە لایەن نێرەوە دەپیتێنرێت و هێلکەی پیتێنراو دادەنێت بەم شێوەیە ژیانێکی رێك و پێکی بە نیزام دەڕوات بەڕێوە، بەڵام هەندێك جار بەهۆی مردنی شاژنەوە یان ونبوونی شاژنەوە یان بەهۆی نەخۆشی و پەك کەوتنییەوە (پاڵەکان) دەست دەکەن بە دانانی هێلکە بریتین لە هێلکەی نەپیتێنراو چونکە کۆئەندامی زاوزێی تەواو نییە. هێلکە نەپیتێنراوە کە لە چاوە شەش لاییەکاندا دادەنێت هەر نێرەیان لێدروست دەبێت ئەمەش دەبێتە هۆی ناڕێکی و هیلاك بوونی شانەکە ئەمەش هەستی پێدەکرێت بەهۆی چەند هۆکارێکەوە لەوانە هێلکەکان بەشێوەی جیاواز جیاواز لە چاوە شەش لاییەکاندا دادەنرێت بەبێ ئەوەی هیچ گوێ بدرێتە هیچ یاسایەکی هێلکە دانان و لە چەند هێلکەیەك زیاتر دادەنرێت و نایلکێنێت بە ناوەڕاستی بنکی چاوە شەش پاڵوییەکانەوە ئەمەش بەهۆی کورتی سکی کارەکەرەکانەوە ناتوانن بیگەیەنە بنکی چاوە شەش پاڵوییەکان. بەم هۆکارانەدا دەزانرێت کە کارەکەرەکان هێلکەیان داناوە نەك شاژن لە ئەنجامدا هێلکەکان دەتروکێن و خۆراکیان پێدەدرێت کرمۆکەیەکی زۆری نێرە دروست دەبێت لە باری سروشتی خۆیان زیاترە بێگومان خۆراکی زۆریشی دەوێت بێ ئەوەی هیچ کاروکردەوەیەکیان هەبێت مەبەست لە نێرەکانە. ئەوا بەم کارەکەرانە دەوترێت دایکە درۆزنە ناتوانن جێگەی شاژن بگرنەوە لەکاروبارەکانیاندا چونکە لە ڕووی پێك هاتەی لەشیانەوە کۆئەندامی زاوزێی تەواویان نییەو لەشیان کورتە. بەم شێوەیە ئەگەر بەردەوام بن تووشی زەرەرو زیان دەبێت شانەکەیان. پێویستە شاژنی بۆ بهێنرێت و سەر لەنوێ دەست بەدروستکردنەوە بکرێتەوە. باشتروایە دوور لەو شانەیەش بۆ زیادکردنی ژمارەی ئەندامانی ناو شانە بەشێوەیەکی سروشتی و رێك و پێك.

هۆی جیاوازی ئەندامانی پورە

هەروەك لە پێشەوە لە سەری دوایین شانەی هەنگ ئەندامەکانی لە یەکتر جیاوازن بریتین لە (مێیەیەکی تەواو (شاژن)؛ مێیەکی ناتەواو (پاڵە)و (نێرە) کەواتە دەبێت بزانین هۆی چییە لە یەکتر جیاوازن و بۆچی؟ دیارە بوونی ئەم جیاوازییەش دەگەڕێتەوە بۆ چەند هۆکارێك:

1.جۆری هێلکە: وەك زانراوە شاژن بەوە ناسراوە ئیشی دانانی هێلکەیە و پیتاندنی لە لایەن تۆوی نێرەکانەوە. شاژن دوو جۆر هێلکە دادەنێت جۆرێکی پیتێنراو لەگەڵ تۆوی نێرەدا یەك دەگرێت ئەمەش یان شاژنی لێپەیدا دەبێت یان پاڵەی لێپەیدا دەبێت.

جۆرێکی دی هێلکە دادەنێت نەپیتێنراوە ئەمەش ئەگەر هۆزەکە پێویستی بوو ئەوا نێرەی لێدروست دەبێت. کەواتە جۆری .دانانی هێلکە هۆیەکە بۆ دروست بوونی جیاوازی ئەندامانی ناو پورەکە.

2.جۆری خۆراك: ئەمەش دەورێکی کاریگەری هەیە لە سەر جیاوازی دروستبوونی ئەندامانی ناو شانەکە بەتایبەتی لە قۆناغی کرمۆکەیدا. ئەو کرمۆکانەی دروست دەبن لە هێلکەی پیتێنراوەوە خۆراکی شاهانە بۆ ماوەی (5) رۆژ دەخوات واتە بە درێژایی ماوەی کرمۆکەی ئینجا دەگۆڕێت بۆ مێبوو و ئنجا بۆ مێروویەکی تەواو ئەوا بریتی دەبێت لە شاژن. بەڵام ئەو کرمۆکەیەی بۆ ماوەی سێ رۆژی یەکەمی خواردنی شاهانە دەخوات و دوو رۆژی کۆتایی نانە هەنگ دەخوات دەبنە پاڵە (کارەکەر). و ئەگەر کرمۆکە (3) رۆژ خواردنی شاهانەی خواردو سێ رۆژ نانە هەنگ ئەوا نێرە دروست دەبێت.

3.جۆری نیشتەجێبوون: ئەو ژوورانەی گەراکانیان تێدا دادەنرێت جیاوازی هەیە لە شێوەدا بۆ نموونە ژووری کارەکەر بەشێوەیەکی ستونی، بەڵام ژووری شاژن بەشێوەیەکی ئاسۆیی و دەمەکەی بۆ خوارەوەیە؛ بەڵام ژووری نێرە کەمێك لە ژووری کارەکەر گەورەترە.

هەنگ لە کام ڕووەک شیلەو دەنکە هەڵاڵە کۆدەکاتەوە؛

لەکۆندا وا باوبووەو وتراوە گوایە هەنگ زەرەر بە میوەو درەخت و بەروبوومە کشتوکاڵییەکان دەگەیەنێت، بەڵام لە ڕاستیدا ئەم پێچەوانە بۆوەو بۆیان دەرکەوت ئەگەر هەنگ نەبێت یان وون بێت لە بێستانەکاندا ئەوە دەبێتە هۆی هەلوەرینی گوڵەکانی بەروبوومە کشتوکاڵییەکان لە ئاکامدا کەم بەرهەم دەبێت چونکە پەڕین تێدا کەمتر دەبێت کەواتە پێویستە بزانین ئایا هەنگ لە کام گوڵ یان کام ڕووەک دەنکە هەڵاڵەو شیلە کۆدەکاتەوە.

1.بەروبوومە کشتوکاڵییەکان.

وەک لۆکەو پاقلەو گەنمەشامی و کەتان و گوڵەبەڕۆژە..هتد.

2.درەختی میوە بەتایبەتی مزرەمەنییەکان وەکو سێوو قەیسی و هەرمێ و پرتەقاڵ و لیمۆو نارنج و..هتد.

3.سەوزە وەکو شوتی و کاڵەک و خەیارو کولەکەو شێلم و قەرنابیت و تور.

4.ڕووەکی ڕازاندنەوە.وەکو یاسەمین و میناو یەڵدزو چاوە پشیلەو مۆسیقا..هتد.

5.گژوگیا. وەکو خەرتەڵ و مەرێز.

ژوورەکانی پورە هەنگ

هەر ژوورێک لەو ژوورانەی پورەیان لێ پێک هاتووە بە ئەندازەیەکی وا دروست کراوە کە کەمترین مێوی بوێت و زۆرترین هەنگوین بگرێت و تواناى بەرگری پاڵەپەستۆی دەرەکی هەبێت و سیفەتێکی دی تواناى خۆگرتن و بەرگەگرتنی قورسایی هەیە قورساییەکەی (30) جار ئەوەندەی خۆیەتی، بەڵام ئایا ئەم ژوورە شێوە شەش پاڵۆییانە یان (شەش لاییە) کێ و کام لە ئەندامان دروستی دەکەن و بەچی؟

پاڵەکان یەکێک لە ئیشەکانیان دروستکردنی ژوورە شەش لاییەکانە ئەویش لە لەشیدا لە ئەڵقەکانی کۆتایی سکی‌دا کە چوار جووت ڕژێنی مێوییە هەڵ دەستن بەدروستکردنی مێو. بەشێوەیەکی شلە هەوا لێی دەدات و ووشک دەبێت و هەڵدەگیرێت لە گیرفانی تایبەتی‌دا لە بەردەم ڕژێنەکە لە شێوەی توێکڵ یان پوولەکەی ماسی ئنجا ئەو مێوە بەهۆی پێک هاتووی تایبەت کە لە دەرێی یان بڕی زۆر باریک دەچێت لە سەر پێیەکانی ناوەڕاستەوە دەگوێزرێتەوە بۆ دەم ئنجا جوان دەجورێت تا دەبێت بە مێو ئنجا ئەو ژوورانەی دروست دەکرێت.

بۆ هەر (35) هەزار ژوور نیو کیلۆ مێو دەبێت دروست بکرێت، لەم (35) هەزار ژوورەدا (10) کیلۆ هەنگوین هەڵ دەگیرێت لەگەڵ ئەم شێوە ئەندازەییە گونجاوەداو سیفەتە چاکانەدا ژوورەکان لەبارو شێوەی جیاواز دروست دەکرێت و بەپێی پێویستی شانەکە بۆ نموونە:

ژووری کارەکەرەکان بەشێوەیەکی ستونی دروست دەکرێت، بەڵام ئەو ژوورانەی بۆ شاژن دروست دەکرێت بەشێوەیەکی ئاسۆیی و دەمەکەی بۆ خوارەوەیە، بەڵام کرمۆکەکان لە بارێکی ستونی‌دا گەشە دەکەن لە ناو ژوورەکەدا. هەمیشەو سەرەتای دروستکردنی شانە لە سەرەوە بۆ خوارەوە دروست دەکرێت و هیلاکی و کاتێکی زۆری دەوێت.

گرنگی هەنگوین لە ڕووی خۆراکییەوە

هەنگوین بریتییە لە بەناوبانگترین و گرنگترین خۆراک کە مرۆڤ بەکاری هێناوە لە دێرزەمانەوەو تا ئێستاش خۆراکێکی سەرسوڕهێنەرەبووە لە لایەن زانایانی سەردەمەوە. لە تاقیگەی شیکاری‌دا دەرکەوتووە ئەو سیفەتانەی ئێستا زانراوە لە خۆراکی هەنگویندا چ گرنگییەکی هەیەو تا ئێستاش هەندێکی بە نەزانراوی ماوەتەوە. هەنگوین یەکێکە لەو خواردنە گرنگە بەتامانەی زۆر دەوڵەمەندە بەتاکە شەکرو هێزی زۆر ئاسانە پێچەوانەی (جوتە شەکرە) پێویستی بە گۆڕان هەیە لە کۆئەندامی هەرس هەتا بێت بە تاکە شەکرو بە ئاسانی هەرس بکرێت و لەبەرئەوەیە گرنگی خێرای هەیە بۆ لەشی مرۆڤ و بە ئاسانی دەگوێزرێتەوە بۆ سوڕی خوێن وە بۆ جگەرو کۆدەکرێتەوە لە کاتی زیادی‌دا لە لەشدا دەگۆڕێت بۆ (گلایکۆجین) لە دوای‌دا دەگۆڕێت بۆ وزەی گەرمی پێویست لە کاتی پێویستیدا.

هەنگوین وەک خۆراک بەکاردەهێنرێت لە لایەن وەرزشەوانە لە کاتی وەرزشکردن و دوای وەرزشکردن. سوودمەندە بۆ ئەوانەی سەردەکەون بە سەرشاخ و ئەوانەی لە ئاودا ئیش دەکەن و بۆ فڕۆکەوانەکانیش بۆ پارێزگاری کردن لە توانا و چالاکیان. هەنگوین بڕێکی دیاریکراو لە کانزایان تێدایە لەش پێویستی بۆ دابینکردنی تەندروستی و بڕێکی دیاریکراو ڤیتامینی تێدایە لەوانەش ڤیتامین (C) و خۆراکە بەهای گرنگی دیشی تێدایە لە دوای‌دا ئاماژەی پێ دەدەین.

گرنگی بەخێوکردنی هەنگ لە ڕووی ئابوورییەوە

بەخێوکردن و پەروەردەکردنی هەنگ لە ڕووی ئابوورییەوە گەلێک سوودمەندی زۆرە وا لە خوارەوە بە کورتی دەستنیشانی دەکەین:.

أ.بەرهەمهێنانی هەنگوین.

بەرهەمهێنان و دروستبوونی هەنگوین ساڵانە جیاوازی هەیە لە وەرزێکەوە بۆ وەرزێکی دی دەتوانرێت بووترێت خانەی بلدی لە هەنگەڵانی کۆندا بەرهەمی کەمترە وەک لە خانە تەختە تازەکاندا بۆ نموونە ناوەندە بەرهەمی خانە بلدییەکان لە (3-5کگم)، بەڵام ناوەند بەرهەمی خانە تازەکان (15-30کگم) دەبێت پاڵەکان لە گشت خانەکاندا کە شیلەو دەنکە هەڵاڵە کۆدەکەنەوە دەوری گرنگیان هەیە لە دروستبوون و بەرهەمهێنانی هەنگوین.

ب.بەرهەمهێنانی مێو.

مێو یەکێکە لە بەربوومە سانەوییەکان بۆ بەخێوکردنی هەنگ بەکاردەهێنرێت. مێو ئەو مادەییە کە تەنها کارەکەرەکان (پاڵە) دەتوانن لە ڕژێنی تایبەتی لە سکیاندایە دەری بدەن و هێزو

توانایەکی زۆری دەوێت. بۆ دروستکردنی یەك کیلۆ مێو (20) کیلۆ هەنگوینی تێدەچێت. کەواتە مێو نرخ و گرنگی تایبەتی خۆی هەیە بەکاردەهێنرێت بۆ دروستکردنی ژووری مێوی و داپۆشینی چاوە شەش لاییەکان دوای پڕبوونیان بە هەنگوین.

ج.بازرگانی هەنگ.

بەرهەمهێنان و بەخێوکردنی هەنگ خۆی لە خۆیدا دەبێتە هۆی بازرگانیکردن پێیانەوە چ بەکۆمەڵ فرۆشتن یان فرۆشتنی شاژنی پیتێنراو یان هەنگە متیووەکان (پیووپا)ەکان.

د.ژەهری پێوەدانی هەنگ وەك دەرمان بۆ چارەسەری زۆر دەردو نەخۆشی بەکاردەهێنرێت و وەك رۆماتیزم.

ه.پەراندنی گوڵ.

هەنگی هەنگوین لە گرنگترین هۆکارە کە یارمەتی پەراندنی گوڵ دەدات لە زۆربەی زۆری بەروبوومە ئابوریەکاندا ئەم گرنگیەش زیادی کردوە لە ئێستاماندا بەهۆی زیادبوونی زەوی کشتوکاڵی و کەم بوونەوەی مێرووەکان ئەویش بە بەکارهێنانی ترکەرە جیاوازەکان دژی مێرووەکان و بۆ بەرگریکردن لە بەروبوومە کشتوکاڵییەکان. بینراوە کە (80٪) لەو پەرینە سەرکەوتووانەی زۆربەی زۆری بەروبووم و میوەکان. دەگەرێتەوە بۆ هەنگی هەنگوین هەندێکرنگی هەنگ بۆ پەراندنی گوڵ گرنگییەکەی زیاتر دادەنێت لە بەرهەمهێنانی هەنگوین و مێودا بە رێژەی (10-20) جار گرنگی زیاترە.

نەخۆشەکانی هەنگ

هەنگ وەکو هەموو بوونەوەرێکی سەر ئەم زەمینە تووشی چەندەها دەردو نەخۆشی دەبێت لەوانەش:

یەکەم: نەخۆشییەکانی کرمۆکەی هەنگ.

أ.نەخۆشی رزینی کرمۆکەی ئەمریکی (بەچکەمنینی ئەمریکی).

نەخۆشییەکی درمە بۆ کرمۆکەی هەنگی هەنگوین، بەڵام لە کوردستاندا بڵاونییەو لە جیهاندا زۆر زۆر بڵاوە. چارەسەری گرانە بۆ هەنگەوان زۆر مەترسی و زیانی هەیە. هۆی تووشبوون بەم نەخۆشییە بەهۆی بەکتریای (Bacillus harvae) دەبێت.

ئەم نەخۆشیە زیاتر تووشی کرمۆکەی (پاڵەکان) دەبێت، دەبێتە هۆی گۆڕینی کرمۆکەکان لە سپیەکی بریقەدارەوە بۆ سپیەکی زەردباو ئنجا دەگۆڕێت بۆ قاوەیی لە دوایدا هەست بەبۆنی ناخۆشی دەکرێت کە لە بۆنی ماسی بۆگەن دەچێت.

کرمۆکەی پاڵەکان لە تەمەنی (1-2) رۆژی تووش دەبن بەم نەخۆشیە. پاراستن و چارەسەرکردن:

1.ئەو هەنگانە نەکرێت لەو ناوچەیەدا کە ئەم نەخۆشییان هەبێت.

2.لە ناوبردن و سوتاندنی ئەو هۆزەی ئەم نەخۆشیەی تووش دەبێت و ژێرخاك بکرێن.

3.پاراستن و پارێزگاریکردنی ئەو خانانەی تووش نەبوون بە مادەی (Tetrauycine) بە بڕی (250ملگم) لە یەك گاڵۆن گیراوەی شەکردا و (50٪)ی ئەم گیراوەیە دەبێتە هۆی لە ناوبردنی ئەم نەخۆشییە.

ب.نەخۆشی رزینی کرمۆکەی ئەوروپی. (بەچکەنینی ئەوروپی).

ئەم نەخۆشیە وەك یەك تووشی هۆزە لاوازەکان و بەهێزەکان دەبێت و دەبێتە هۆی لاوازکردنیان. ئەم نەخۆشیە لە عێراقدا بڵاو نییە. زیاتر لەو شوێنانەدا بڵاوە کە کۆکردنەوەی هەنگوین تێیدا دوادەکەوێت بەتایبەتی لەوەرزی بەهارو هاویندا.

هۆی توو شبوون بەم نەخۆشییە جۆرە بەکتریایەکە ناسراوە بە (Striptococcus pluton) دەبێتە هۆی کوشتنی کرمۆکەکان لە تەمەنی (2-4) رۆژیداو و دەبێتە هۆی گۆڕینی رەنگی کرمۆکە تووش بووەکان لە رەنگی سپی بۆ زەردو ئینجا بۆ قاوەیی لە کۆتاییدا دەیگۆڕێت بۆ رەساسییەکی رەش باو ئنجا بۆ تۆپەڵێکی دەنکۆڵەدار بۆ پارێزگاری بۆ پارێزگاریکردن و پاراستن لە بڵاوبوونەوەی ئەم نەخۆشییە پێویستە یەکێك لەم پێك هاتووانە بەکاربهێنرێت (Streptomycin) یان (Tetramycine) لە ناو گیراوەی شەکردا لە وەرزی بەهاردا پێش کاتی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە بە ماوەی دوو هەفتە. و ئەگەر بڵاویش بۆوە پێویستە شانەکە هەمووی بسوتێنرێت و لە ژێر خاکدا بشارێتەوە.

ج.نەخۆشی بەتورەکەبوونی کرمۆکەکان.

نەخۆشییەکی بەربڵاوە لە زۆربەی زۆری جیهاندا کە هەنگی تێدا بەخێودەکرێت. رێژەیەکی کەمی لە کرمۆکەکانی ناو خانەکان تووش دەبن زیاتر تووشی کرمۆکەکان دەبێت لە قۆناغی کۆتاییدا دوای ئەوەی کە کرمۆکەکان دادەپۆشرێن بە مێو. هۆی تووش بوون بەم نەخۆشییە ڤایرۆسێکە دەبێتە هۆی شیبوونەوەی جۆگەی هەرس.

نیشانەی تووش بوون بەم نەخۆشییە بونی کونی شارێك لە داپۆشەری مێوی بۆ کرمۆکە مردوەکان، کرمۆکە تووش بووەکانیش رەنگیان لە سپییەوە بۆ رەساسی و ئنجا بۆ رەش دەگۆڕێت. رەق بوونی دیواری لەشی کرمۆکە تووش بووەکان لە شێوەدا وا دەردەکەون بە شێوەی تورەکەیەك ناوەکەی شیلەی تێدا دەبێت.

بۆ پارێزگاریکردن و خۆپاراستن لەم نەخۆشیە هۆزی بەهێز بۆ بەخێوکردن هەڵ دەبژێرێت. شاژنی وا هەڵ دەبژێرێت لە هۆزێکدا بێت ئەم نەخۆشیەی نەبێت و تەمەنی کەم بێت. لە کاتی تووش بووندا زوو فریابکەوین و خۆمانی لێ رزگار بکەین و مادەی پاکژکەرەوەی وەك سلفا بەکاربهێنرێت بۆ چارەسەرکردن و پاکژکردنەوە.

دووەم: نەخۆشییەکانی مێرووییەکی تەواو واتە هەنگێکی هەراش

أ.نەخۆشی نۆزیما (Nisema desease).

نەخۆشی نۆزیما نەخۆشیەکی زۆر بڵاوە لە جیهاندا هەرچەندە جیاوازیش هەبێت لە بەرزبوونەوەی یان نزم بوونەوەی پلەی گەرمادا.

ئەم نەخۆشیە دەبێتە هۆی مردنی زۆرینەی هۆزی هەنگەکان و لاوازکردنیان کاریگەری لە سەر شانژن زیاترەو لە سەر بەرهەمهێنانی کرمۆکەکانیش و کورت بوونەوەی ژیانی کارەکەرەکانیش.

هۆی ئەم نەخۆشیە دەگەڕێتەوە بۆ مشەخۆرێکی تاك خانە پێی دەوترێت (Nosema Ap is) بەوە ناسراوە توانای دروست بوونی میکرۆبی هەیە لە کاتی حەوانەوەدا. ئەم میکرۆبە قەبارەی گەورەیە دەتوانرێت زۆر بەئاسانی لە ژێر وردبینیدا ببینرێت. ئەم نەخۆشیە دەگوێزرێتەوە لە ڕێگەی خواردن و خواردنەوەوە بۆ جۆگەی هەرس. زۆر بە خێرایی زیاد دەکات و هێرش دەکاتە سەر دیواری ناوەوەی گەدەی و لەناوەیدا زۆر دەبێت لە دوای ئەوەدا میکرۆبەکە لەگەڵ دەرهاویشتەکەیدا دێتە دەرەوە و ئاو و سەرچاوەی خۆراك پیس دەکات. نیشانەکانی تووش بوون بەم نەخۆشیە ئاوسانی سکی مێرووەکە بە پاشەڕۆ و قورسبوونی ئاوای لێدێت توانای فڕینی کەم دەبێتەوە بۆ ماوەیەکی کەم دەتوانێت بفڕێت تەنها لەدەوری شانەکەدا، توانای پێوەدانی کەم دەبێتەوە بەهۆی ئەم نەخۆشیەوە. کارەکەرەکان توانای خۆراك پێدانی بۆ کرمۆکەکانی کەم دەبێتەوە.

بۆ چارەسەر و خۆپاراستن لە نۆزیما پێویستە هەوا گۆڕکێی باش بکرێت و فەرامۆش نەکرێت و خواردن و ئاوی چاکی بدرێت بە هەنگەکان ئەمە ڕێگەیەکی خۆپاراستنی باشە.

بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشیە بەکاریهێنانی پێك هاتوویەك پێی دەوترێت (فامگیلین) (Fumagillin) دەکرێتە خۆراك بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك پێش کاتی بڕینەوەی هەنگ یان کۆکردنەوەی هەنگوین ئەم پێك هاتووە لە چالاکی و گەشەی میکرۆبەکە کەم دەکاتەوە.

ب.نەخۆشی ئاکارین (Acarine disease).

ئەم نەخۆشیە تووشی باڵەکان دەبێت لەئەنجامی تووش بوونیان بەجۆرێك لە مشەخۆر پێی دەوترێت ئاکارۆس Acaropis woodi ژیانی بەسەر دەبات لە ناو بۆریەکانی هەوا لە ئەڵقەکانی پێشەوەی سنگیدایە لەڕێگەی جوتێك کونە هەناسەی پێشەوە دەچێتە ژوورەوە.

بچووکەکانی ئەم مشەخۆرە لە سەر شلەی لەشی کارەکەرەکان خۆراك دەخۆن. ئەمەش دەبێتە هۆی دەردانی هەندێك مادەی ژەهری (Toxius) کە بە ناو خوێنی مێرووەکەدا تێکەڵ دەبێت و دەبێتە خێرا مردنی لە نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە بێ توانای هەنگەکە لە فڕین و هەڵئاوسانی سکی و جیابوونەوەی باڵەکانی لە یەکتر و بەسەر زەویدا ڕادەکشێ.

چارەسەر:

1.بەکارهێنانی هەندێك مادەی بۆنی سوکی بەهەڵم بوو دەبێتە هۆی کوشتنی ئاکارۆس بەبێ ئەوەی کاریگەری خراپی لەسەر هەنگەکان هەبێت.

2.پشکنینی کارەکەر و شاژنەکانی لەدەرەوە هاتوونەتەوە بۆ دڵنیابوون لەوەی نەخۆشیەکەیان نییە.

ج.نەخۆشی نیفلیجی.

نەخۆشییەکی درم و زۆر بڵاوە لەو ناوچانەی گەرمە، لە نیشانەکانی سکی هەنگەکە دەئاوسێت و هەنگە تووش بووەکان مووەکانیان دەوەرێت و لاواز دەبن و لەرزین لە قاچەکانیدا ڕوودەدات.

جیابوونەوەی باڵەکانی و گۆڕینی ڕەنگی هەنگەکە شێوە بریقەدار و درەوشاوەکەی نامێنێت. چارەسەری ئەم نەخۆشیە بەوە دەکرێت ئەو هۆزانەی ئەم نەخۆشیەی تێدا بڵاوبۆتەوە شاژنەکانی بگۆڕێت و هۆزەلاوازەکان بەهێزبکرێت ئەویش بە دانان و هێنانی کارەکەر کە هەستێت بە چالاکی و گورج و گۆڵیەکەی هەنگە تووشبووەکان ڕزگار بکات.

د.نەخۆشی سك چوون (دیزانتری).

نەخۆشی سك چوون نەخۆشیەکی درمە زیاتر لە وەرزی زستاندا لە نێوان شانەکەدا بڵاودەبێتەوە بەتایبەتی لە خانە لاوازەکان بێ خۆراکەکان. ئەم نەخۆشیە لەو خانانەدا بڵاودەبێتەوە کە بەر سەرمای زۆر دەکەون و بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ یان لە ڕێگەی خۆراك پێدانی هەنگەکان بە خواردنی گەنیو و ترشاو یان شەکراوی ڕوون یان خانەکان بەر باران بکەون لە وەرزی زستاندا و ئاوەکە دزە بکات بۆ ناو خانەکە لە والەیە خانەکە توندوتۆڵ نەبێت لە ئەنجامدا خانەکە تووشی ڕەوانی دەبێت یان لە ئەنجامی تووش بوون بە زیندەوەری تاك خانەی وەکو ئەمیبا.. شانەکە بەشێوەیەکی ناسروشتی دەبێت و پیساییەکەی ڕەنگی قاوەیی و بۆنی ناخۆش دەبێت.

لە نیشانەکانی تووشبوو بە دیزانتری، زۆری پاشەڕۆ بەسەر دیواری ناوەوەی خانەکەو بەردەمی لەگەڵ بوونی بۆنی ناخۆش.

ڕێگەی چارەسەرکردن:

1.ئەو خۆراکانە بدرێت بە هەنگەکان کە هەرسیان ئاسانە و خەست و گەرم بێت. بەکارهێنانی شەکری پاك یان هەنگوینی تەواو پێگەیشتووە.

2.هەنگەکان نەدرێنە بەرهەوای سارد و سەرماو باران.

3.لە کاتی دەرکەوتنی نەخۆشی لە یەکێك لە خانەکاندا هەوڵ بدرێت خانەکە گەرم داپۆشرێت بە پارچە قوماش یان وەرەقەی ڕۆژنامە یان چوارچێوەکەی جوان و گەرم داپۆشرێت.

4.چوارچێوەی پیس بوو بگۆڕێت بە پاك و کەمێ لە هەنگی تێدا دادەنرێت بۆ گەرم کردنەوەی یەکتر.

هەنگ و کاریگەری قڕکەرە کیمیاویەکان

هەروەك زانراوە بەهۆی بەرەوپێش چوونی تەکنەلۆژیاو زانست لە گشت جیهاندا هەموو شێوازەکانی ژیان دەگرێتەوە.. بەکارهێنانی مێروو کوژەکانیش یان قڕکەرە کیمیاویەکان یان مادەی کوشتنی دەردە کشتوکاڵییەکان لەم چەند ساڵەی دوایدا زیاتر بەکارهێنراوە بۆ زیاتر بەرهەمهێنانی بەرهەمە کشتوکاڵیەکان

بەتایبەتی بۆ ئەو مێروانەی کە تووشی بەرووبوومە ئابورییەکان دەبن.

یان لەناوبردنی مێرووە سروشتییە زیان بەخشەکان ئەویش زۆر بە بێ شارەزاییانەو بێ ویژدانانەو زۆر بێ بەزەییانە ئەم ژەهرەیان ئەم مادە کیمیاویانە دەپژێنرێت، بێ ئەوەی بیربکرێتەوە لە لەناوچوونی مێرووە سوودبەخشەکان بەتایبەتی هەنگ.

ئەویش تەنها بۆ بیرکردنەوە لە سودو قازانجی تاکەکەس یان زیاتر زیادبوونی بەرهەمی کشتوکاڵی، لێرەدا پرسیارێك دێتە ئاراوە ئایا رژاندن و پرژاندنی قڕکەرە کیمیاوییەکان یان مێروو کوژەکان چۆن دەبێتە سەرچاوەی مەترسی و زەرەر بۆ هەنگەکان؟؟

هەنگ بەتایبەتی پاڵەکانیان ئۆناغێکی گرنگی ژیانیان لە ناو گوڵاندا بەسەردەبەن بەتایبەتی لە کاتی گوڵ کردنی بەرووبوومەکانیاندا بۆ پەیداکردنی دەنکە هەڵاڵە بۆ خۆیان و ئەندامانی ناو شانەکە لەکاتی پەڕاندنی گوڵەکاندا دەبنە هۆی ئەمان و لە ناوچوونیان ئەویش بە چەند شێوەیەك لەوانەش بەرکەوتن و گوێزانەوەو بەهەڵم بوون، بەڵام هەرچۆنێك بێت و بە هەر شێوەیەك بێت کاریگەری خراپی لەسەر هەنگی هەنگوین دەبێت کە دەبێتە هۆی هیلاك بوون و لەناوچوونی ژمارەیەکی زۆری ئەندامانی ناو شانەکە بەتایبەتی پاڵەکان دەوری گرنگی هەیە لە ناو شانەکەدا ئەگەر هاتوو ئەو مادە کیمیاوییە زۆر پرژێنراو بە ووشکی لە شێوەی تۆزدا یان بۆدرەدا واتە وشکە پرژێن ڕاستەوخۆ دەبێتە هۆی مردنی پاڵەکان، بەڵام ئەگەر کەم پرژێنرا ئەوا لەوانەیە کاریگەری ژەهرەکە درەنگتر دەربکەوێت کاتێك کارەکەر (پاڵە) دەگەڕێتەوە بۆ ناو خانەکەی لەوانەیە ئەندامانی ناو شانەکە پاڵە ژەهراوییەکان بکەنە دەرەوە ئنجا لە ناو شانەکەدا یان لەبەردەم شانەکەدا دەمرن.

وەك لە پێشەوە ئاماژەمان پێدا. ڕێگەیەکی دی لە ڕێگەکانی دەرکەوتنی کاریگەری بۆ سەر هەنگەکان لە ڕێگەی ئاوەوە واتە ئاوی ئەو ناوچەیەی هەنگەکانی لێ نزیك دەبنەوەو بەکاری دەهێنن هۆیەکی دی مردنی هەنگەکانە. یان لە ڕێگەی خۆراکدانی کرمۆکەکان بە دەنکە هەڵاڵەی پیس بوو هۆکارێکی دی مردنی کرمۆکەکانەو هەنگەکان ژمارەیان زۆر کەم دەکاتەوە.

مادە قڕکەرەکان یان مێروو کوژەکان یان مێرووە کشتوکاڵییەکان کاریگەری خراپتری دەبێت ئەگەر بە ووشکی پرژێنرا واتە (وشکەپرژێن) وەك بە ڕێگەی ژەهراو (رش) چونکە بە ووشکی لەوانەیە بەشێوەی بۆدرەو تۆز بچێتە ناو شانەکەیان لە ڕێگەی ئەو مووە وردانەی لەش پاڵەکەی داپۆشیوە بگوێزرێتەوە بۆ ئەندامەکانی دی ناو خانە لە ڕێگەی بەرکەوتنیان ئەو کیماوانە ئەگەر بەڕێژەی (10٪) بێت ئەوە زەرەرو مەترسی نابێت بۆ سەرهەنگ. کەواتە بەم شێوەیە ژمارەیەکی زۆر هێلکەو کرمۆکەکانیان دەمرن و لە ناو شانەکەدا دەمێننەوە. کەواتە چۆن چارەسەری شانەیەکی هەنگ بەژەهر بوو دەکرێت (دەبێت ئەو هەنگانەی لە دەرەوەن و هەڵگری ژەهرەکەن نەچنە ژوورەوە واتە نەمێڵرێت خانەکە لەو شوێنەدا کە قەڵاچۆکەی تێدا کراوە دووربخرێتەوە دوای ئەوەی هەمووی دابخرێت و ئاویەناو خواردنی دروست کراویان بۆ ئامادەبکرێت بۆ ئەوەی چالاکیان کەم نەبێتەوەو ئیش وکارەکانیان وەکو خۆی بەڕوات بەڕێوە. بەڵام باشترین شت ئەوەیە کە هۆکاری کەمکردنەوەی مادە مێرووکوژەکان لە سەر شانەی هەنگ ڕەچاوبکرێت پێش ڕووداتی کارەسات ئەویش بەداخستنی سەری شانەکان پێش دەستکردن بە قەڵاچۆکردن بەوەی لە پێشدا هەنگەوان ئاگاداربکرێتەوە.

هەروەها لە کاریگەری ژەهراوی بوون و ترسناکی لە ناوچوونیان پێویستە پەیڕەوی ئەم خاڵانە بکرێت.

1.قەڵاچۆکردنی دەردە کشتوکاڵیەکان بەڕێگەی کشتوکاڵی و دورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی ژەهریان هەر نەبێت کەم کردنەوەی بەتایبەتی لە دەوروبەری هەنگەڵان.

2.بەکارهێنانی مادەی کیمیایی قڕکەر لە سەر ڕووەکە گوڵدارەکان لەو کاتانەی کە گوڵیان نەداوەو هەنگ سەردانیان ناکات.

3.بەکارهێنانی قڕکەری (هەڵبژاردە) کە کاریگەریان بۆ هەنگ کەمەو قەڵاچۆی دەردەکانیش دەکەن وەك (پریمۆر–لەترازین–تریفلان–کلایفۆسیت، بینومیل، رانومیل، گۆگرد) قەڵاچۆی کەرووە نەخۆشیەکانی هەنگ دەکەن.

دورکەوتنەوە لەژەهرە کوشندەکانی دژ بەهەنگ وەك (نۆگۆز، دیازینون، کاربایل، سوپر ئەسید، دایئتۆن..هتد).

4.پرژاندنی (ژەهراو–رش) دورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی بکوژەکان بەڕێگەی وشکە پرژێن یان وشکە وەشاندن چونکە دەنکۆڵە ژەهرە وشکەکان لە شێوەی هەڵاڵەن و دەکەونە سەر گوڵەکان.

5.بەیانیان زوو یان ئێواران درەنگ قەڵاچۆکردن ئەنجام بدرێت لەم دوو کاتەدا هەنگ لە ناو شانەیە تا ڕاستەوخۆ بەر ژەهر نەکەون لە کاتی ژەهر پرژاندندا.

6.ڕۆژی ژەهر بەکارهێنان بەر لەدەرچوونی پاڵەکان دەرگای شانەکە دابخرێت یان گواستنەوەی شانەکە بۆ شوێنێکی دور لە ناوچەی ژەهر پرژاندن (گەر قەڵاچۆکردنەکە ماوەیەکی زۆر بخایەنێت).

7.بە هیچ شێوەیەك نابێت ژەهری کوشندە لە هەنگەڵان و دەوروبەری بەکاربێت نابێت کەرەستەی ژەهراوی بوو و ناو خۆراکی ژەهراوی بۆ هەنگ بەکاربێت.

ماوەیەتی بۆ ژمارەی داهاتوو

خەم و پەژارەکانی ژنی سەربەهەوێ

نووسینی: دکتۆر محەمەد محەمەد [illegible]

یەکێك لەو ژنە ئەخۆشانەی دوچاری نۆرە هیستێری بوو بوو لە ئەنجامی بیستنی هەواڵی ژن هێنـانی دوبـارەی مێردەکـەی، بەمجۆرە دووا، کە بە ڕاستی حاڵی هەموو ئەو ژنانە دەردەبڕێت کە بوون بە هەوێ. ژنە ووتی: ((لە پڕدا هەستمکرد من هیچ شتێك نیم، وامزانـی لـە دایـك نـەبووم و نـەژیاوم و منداڵیشـم نەبووە، ئەو بۆشاییەی لە ژیانمدا بوو بەرەو کەللەم هەڵکشـاو سەرم تەواو بۆش بوو. گلەیم لە خۆم کرد، چونکە هەستم بـە گۆڕانی ڕەفتارەکانی مێردەکەم نەکرد لە گەڵمدا، هـەرگیز بیرم لـەوە نـەکردبۆوە ڕۆژێـك لـەرۆژان دەبمـە ژنـی کـۆن، بیرم لـە منداڵـەکانم دەکـردەوە، بـە چەشـنێك تێمگـەیاندن کـەمن توانـام هەیـە و دەبمـە ڕێگەیـەك بـۆ دابینکردنـی پێداویسـتییەکانیان لەلایەن باوکیانەوە، پاشان هەستم بە تەریق بوونەوەی خۆم کرد بەرامبـەر کەسـوکار و هـاوڕێ و دراوسـێکانم، حـەزم نـەدەکرد لەبەرگی ژنێکی کۆن و بالْشکاودا بەرامبەریان بووەستم!)).

پەشێوی ژیانی هەوێ لە کۆمەڵەکەماندا بەربڵاوە، ئەگـەرچی هەموو حاڵەتەکان ناگەنە کلینیکە دەروونییەکان. بەرلەوەی باس لـە حاڵەتـەکانیان بکـەین، پێویسـتە بـە کورتـی بـاس لـەو ڕووە ئاینی و کۆمەڵایەتییەکەی کێشەی فرە ژنی بکەین.

1/هەڵوێستی ئیسلام بەرامبەر فرە ژنـی: چەندین کۆمەڵگەو بـاوەڕی جیـاواز بـاس لـە فـرە ژنـی دەکـەن، ئەگـەر ئیسـلام ژمارەکەیانی بە چـوار ژن دیـاری کردبێـت، ئـەوا جوولەکـە (بـۆ نموونە) ئەم ژمارەیە دیاری ناکات[1]، ئـەوەی بەلامانـەوە گرنگـە هەڵوێستی ئیسـلامە لـەم بابەتـەدا، توێژینەوەکـەشمان دەربـارەی ژنانی موسڵمانە کـە لـە ئـەزموونی فـرە ژنیـدا ژیـاون، بـە پێـی بارودۆخی ئیسلامی. سەرەتا دەڵێین: هەڵەیە فرەژنی بە خاڵێك لـە خاڵـەکانی یاسـا دانراوەکـان دابنێـین، چونکـە فرەیـی لـە ئیسلامدا سەرنج دەخاتە سەر ئامێری نەریتی و ئاکاریی تەواو. چێژ وەرگرتنی پیاوی موسڵمان لە مافی فرە ژنـی وا پێویست دەکات ئەرکە ئاینییەکان جێبەجێ بکـات و پێیانـەوە پابـەند بێت. بۆیە لـە کۆمەڵگـە پابـەندەکاندا کاردانـەوەی هـەوێ لـە ئاستێکی نزمدایە. تەنانەت ژنەکانیان خۆیان چاوەڕێی ئەوبوون بەهەوێیـە دەکـەن، ئـەم پێشـبینی کردنـەش لـە کاردانـەوەی دەروونـی کەمدەکاتـەوەو بـواری خۆگونجـاندنێکی باشـتر دەڕەخسێنێت. ئەگەرچی لە خێزانە پابەند نەبووەکاندا دژایەتی لە زیادبووندایە، هەروەها لەو خێزانانەش کە پرەنسیپی فرەژنی ڕەتدەکەنەوە.

2/کەسـایەتی ژن: توانـای هەرکەسـێك لـە بەرگـەگرتنی هەڵوێسـتە ئاتومێدییـەکاندا بـەندە بـە شـێوەی دەروونـی ئەوکەسـەوە[2]بەندبوونەکەش لە خودی هەڵوێستەکە گرنگـترە، لـەم بارەیەوە پزیشکە دەروونییەکان لـەو بڕوایـەدان: توانـای بەرگەگرتنی کەسێك لە هەڵوێستی ئاتومێدبووندا، مانـای ئـەوە نابەخشێت کە ئەوکەسە بەرگەی هەموو ئاتومێدییەکان دەگرێت. هـەموو کەسایەتییەك خاڵی لاواز و خاڵی بـەهێزی هەیـە، بـەڵام گرنگ کاریگەری ئەو خاڵانەیە لەسەر کەسایەتی.

3/مەیلە هیستێرییەکان: ئامارەکان ئاماژە بۆ بڵاوبوونـەوەی ئـەم مەیلانە لە نێـو ژنگـە پارێزگارەکـاندا دەکـەن، ئـەویش لـە بەرامبەر بڵاوبوونەوەی تێکچوونە سایکۆسۆماتییەکان لە ژینگە کراوەکاندا. شتێکی بابەتی نییـە لێرەدا ڕوو لـە گشـتگیرکردن

بکەین، لەبەرئەوە هێندە بەسە ئاماژە بۆ ستەمکاری مەیلە هیستیرییەکان بکەین لەسەر حسابی تێکچوونە سایکوسۆناتییەکان[3].

4/هۆکاری ڕۆشنبیری: پەشێوییەکانی هەوێ بەو کۆمەڵگەیە گەمارۆدراوە کە ڕێگە بەفرە ژنی دەدات، ئەمیش ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە ئاستی ڕۆشنبیرییەوە هەیە. ئەگەرچی پێویستە جیاوازی لە نێوان کۆمەڵێك ئەگەردا بکەین، وەك:

*ژنی هەوێداری پەشێو لە هەفتەکانی سەرەتای پەشێوییەکەیدا سەردانی کلینیکی دەروونی بکات، لەو حاڵەتانەشدا زاڵبوونی کاردانەوەی هیستیری تێبینی دەکرێت.

*دواکەوتنی حاڵەتەکە لە کلینیك بۆ چەند مانگێك، ئەوکاتەش تێبینی زاڵ بوونی نیشانەکانی خەمۆکی -کە کاردانەوەی پەشێوییەکەیە- دەکرێت.

*ڕووداوەکە ببێتە هۆی نۆبەکانی نەخۆشییە شاراوەکان (دەروونی یان جەستەیی) ئەو کاتە لەسەر بنەڕەتی (نۆبە یان نۆرە) حاڵەتەکە دیاری دەکرێت، زۆرجار ڕووداوەکە پشت گوێ دەخرێت، یاخود وا دادەنرێت کە هۆکاری پەستانی دەرونیە stress بەبێ بایەخدان بە پەرەسەندنەکانی.

*نەخۆش لە حاڵەتی بەبێدەنگی مانەوە Alexithymiaدا بێت و قسە بۆ کەس نەکات. لەم حاڵەتی دەرنەبڕینی خەمەکانیدا، دوچاری یەکێك لە نەخۆشییەکانی سایکۆسۆماتی دەبێتەوە. ئەوکاتە بایەخ بە چارەسەرکردنی نەخۆشییە نوێیەکە دەدرێت، دەبێت بزانین کە یاریدەدانی نەخۆش بۆ قسەکردن و دەربڕینی ئەوەی لەناخیدایە، یاریدەی چاکبوونەوەی لەو حاڵەتە سایکۆسۆماتییە دەدات.

*ژن ڕوونەکاتە چارەسەرکردن، بە چاوپۆشین لە ئاستی خەم و پەژارەکانی.

لە ڕێگەی ئەم ئەگەرانەوە دەبینین زۆربەی حاڵەتەکان تێبینی نەکراون، بەوەش چارەسەرێك دەستگیر ناکرێت، بایەخی توێژینەوەکەمان لێرەدا دیاریکردنی نیشانەو کاریگەری و ئەگەری چارەسەرکردنی پەشێوییەکە و ئاگادارکردنەوەی ژن و دەوروبەرەکەیەتی، لەگەڵ چارەسەرکارانی حاڵەتە پەشێوییەکان، باسکردنیشیان لەنێو ئەم خاڵانەی خوارەوەدا کۆدەکەینەوە:

1/دیمەنەکانی پەشێوییەکەو قۆناغەکانی پەرەسەندنی:

لەو خاڵەوە دەست پێدەکەین کە بارودۆخی هەوێ لە وێنەی شۆکێکی کتوپڕی دەروونییە، لە سەر ئەم بنەڕەتەش دیمەنەکانی پەشێویی بە دابەشکردنێکی کاتی- دەستکردی (چونکە ماوەی هەر قۆناغێك و توندو تیژییەکەی بەپێی کەسایەتی ژن جیاواز دەبێت) دابەش دەکەین:

أ-لە ساتی بیستنی هەواڵەکەدا، بە پلەی یەکەم تێبینی کاردانەوەیەکی هیستیریی دەکەین، زۆرتریش لە جۆری ((کاریکاتێری یان هیستێرییەکی دیان) کە لە بواری بڕوانەکردندا چەقدەگرێت، لەگەڵ زاڵ بوونی ڕوونبینییەکی بەرگرییانە.

ب-لە هەفتەی یەکەمدا دیمەنی یاخی بوونێکی نێرگسی بەسەر ژندا زاڵ دەبێت، هەریەکەشیان بەپێی ڕێچکەی خۆی یاخی دەبێت، لە ڕێگە باوەکانی یاخی بوونیش:

*هەوڵەکانی تۆڵە سەندنەوە، بە هەموو شێوەکانیەوە.

*داواککردنی جیابوونەوە- تەلاق بەشێوەیەکی هەڵچوویی- تۆڵەیی.

*پەنابردنە بەر یاریدەی دەرمکی.

پشت بەستنی ژن بە توانای خۆی (نێرگس) و وازهێنانی لە مێرد.

هەرچەندێك ئامرازەکانی ژن لە دەرخستنی یاخی بوونە نێرگسییەکەیدا جیاوازبێت، بەلام بڕێك لە ڕوونبینی بەرگرییانە هانی دەدات بڕوا بە توانای خۆی بکات بۆ دەستگیرکردنەوەی مێردەکەی.

*لە هەفتەکانی یەکەمدا: ژن بڕوا بە واقیعە جیاوازەکەی دەکات و تیایدا دەژی، لەگەڵ ئەم بڕوایەشدا هەستی پێداچوونەوەیەکی ویژدانی سەخت (وەك هەستکردن بە تاوانێك) یەخەی دەگرێت. (نەبوونی توانای لە دۆزینەوەی هەڵەکان و چاکردنەوەیان و پتەوکردنی پەیوەندییەکانی بە مێردەکەیەوە) لە پاڵ ئەوەشدا خەونە جاڕسکارە دوبارەکان دەست پێدەکات (وەك خەونە منداڵییەکان: کەوتنە خوارەوە لە شوێنێکی بەرزەوە، یان خەونە نامۆکانی وەك: پەیوەندی ڕاستەوخۆی بەو بارودۆخە نوێیەوە).

*لەسی مانگی یەکەمدا: ژن ئەوپەڕی هەوڵەکانی دەخاتەکار بۆخۆ گونجاندنی لەگەڵ دۆخە نوێیەکەدا، ئەگەرچی ئەو هەوڵدانەی دەکەوێتە بەرلیستێکی درێژ لە هۆکارەکان، گرنگترینیان:

1-توندیی کاردانەوەکەی لە ماوەی قۆناغی پێشتری.

2-توانای لە ڕاکێشانی هاوسۆزەکانی (بەتایبەتی منداڵەکانی و کەسوکاری مێردەکەی).

3-شارەزایی لە خووی ژیان و کەسایەتی مێردەکەی و شێوەکانی کاردانەوەی مێردەکەی.

4-ئاستی سەرکەوتنی لە تێپەڕاندنی ئەو ڕووداوەو بەردەوامبوونەوەی ژیانی لەگەڵ مێردەکەیدا.

5-بێئاگابوونی لە هۆکارە ڕاستەقینەکانی بڕیاردانی مێردەکەی لە هێنانی ژنی دووەم.

6-ئاستی هاوسەنگ بوونی دەروونی خۆی لە پێش و دوای ڕووداوەکە.

7-پێشبینیکردنی ئەو ڕووداوە، چونکە پێشبینی کردنی لە پەژارەکانی کەمدەکاتەوە.

8-دووریی ماوەی نێوان هەڵویستی کردەیی و هەڵویستی هەڵچوونی بەرامبەر مێردەکەی.

دەکرێت ئەم هۆکارەی دواییان دانپێدانراوبێت، چونکە هەڵویستی کردەیی ژن بە زۆری ڕەتکردنەوەیەو دەبێتە دژێك، بەهۆی هەستی زۆمداریییەوە (غیرة) لە ژنە نوییەکە، هەتا ماوەی ئەو دوورییەش زیاتربێت، دوو دڵی و پەشێوی ژن زیاتر دەبێت و زیاتر توانای بڕیاردانێکی ڕاستی نابێت؛ ئاساییەکە ئەم لۆتاغە بە خۆگونجاندنێکی لەسەرخۆ کۆتایی دێت، بەلایەنی کەمەوە پاش تێپەڕبوونی شەش مانگ بەسەر ڕووداوەکەدا، هەرچەندە سەرکەوتنی ژن لە خۆگونجاندنیدا لەگەڵ دۆخە نوییەکەی مانای ئەوە نییە خەم و پەژارەکانی تەواو بوون و نەمان، بەڵکو پێویستە ئەو تەواوبوونەی پەژارەکانی ئاماژەی پشکنین و بەتاڵکردنەوەی خەمەکانی نێو دەروونی ژنەکە بێت لەلایەن پشکینەرەوە.

*پاش زیاتر لە شەش مانگ: ئەگەر ژن پاش ئەو ماوەیەش لە توانایدا نەبوو خۆی لەگەڵ دۆخە نوییەکەیدا بگونجێنێت؛ ئەوا مانای ئەوەیە یەکێك لە حاڵەتەکانی تێکچوونی دەروونی یان سایکۆسۆماتی لای ژنەکە دەست بەجێگیربوون دەکات.

2- پەشێوییە دەروونییەکانی ژنان بەهۆی دۆخی هەوێ دەرۆن؛

سەرەتا نەخۆشی و پەشێوییە دەروونی و جەستەییە شاراوەکانی بەدووردەگرین، کە بەهۆی ئەم دۆخەوە چەندین جار دەردەکەونەوە، هەروەها نەخۆشی و پەشێوی دەروونی و جەستەییە دیارەکان بە دوور دەگرین کە بەم بۆنەیەوە بە پێی ئامادەبوونی پێشتر دوچار بوون دەردەکەون، بەوەش باسکردنی پەشێوییەکان لەم خاڵانەدا کۆدەکەینەوە:

*بەرجەستەکردنە هیستیرییەکان، لە نێوان هەناسەتەنگی و پاروو لەبین گیراندایە[4]، لەگەڵ حاڵەتە جەستەییەکانی وەك گرژبوونی گەدەو خێرابوونی ترپەی دڵ و لەرزینی دەست و قاچەکان و گێژبوون و سەرێشە و گوێ زرینگانەوە[5]، نەخۆش ڕوو لە پزیشك دەکات و بەنائەواوی جەستەیی دەزانێت.

*ترسە هیستیرییەکان، لە نێو حاڵەتەکانی ڕەتبوون و بوورانەوەدایە (کە دووحاڵەتی هستیری ناسراون) لەگەڵ ترسدا (فۆبیا، کەبەبێ هۆ دەناسرێن، وەك ئەوەی بەتەنیامانەوە لە ماڵدا بترسێت یان لە شوێنی داخراوو ڕۆیشتنی بەتەنیای لە ڕێگەدا بترسێت.

*خەمۆکی کاردانەوەیی، کە کاردانەوەی ئەو ڕووداوەیە[6]، خەمۆکییەکەی دەربارەی ڕووداوەکەو کاریگەرییەکانیەتی، حاڵەتەکە لێرەدا بە ئاسانی دەست نیشان دەکرێت.

*نیگەرانی زیانبەخش، ڕەنگە ئەم حاڵەتە بگاتە سنووری ئۆرەی شپرزەیی (panic) هەڵچوونی شەرانگیزییانە Raptus بریتییە لە تووڕەبوونێکی زۆر، ئەگەرچی کورتەو زوو تەواو دەبێت، بەڵام مەترسی لە توانای بە ئەنجامدانی کاری شەرانگیزیدایە کاتی تووڕە بوونەکە چونکە هەوڵی خۆکوشتن یان ئازاردانی خود یان کەسانی دیکە لەم حاڵەتەدا بەدی دەکرێت.

*تێکچوونی نان خواردن، یان نان خواردن ڕەتدەکاتەوە، یان زۆرکەم دەخوات، یاخود زۆر جۆری (بۆلیمیا) دەکات، کە ئەمیش پەشێویی (دیانا)ی شاژن بوو کەکاتێك خیانەتی لە (چارلز)ی مێردی بینی[7].

*ئەو دیمەنانەی لە جۆری (پارانۆیا) دان، تێکەڵیکە لە هەستکردن بە چەوساندنەوە (دۆخی وەك هەوێ، ڕەفتارەکانی مێردەکەی، سەختی باری دۆخە نوییەکە، و هەستکردن بە گەورەیی. ئەم حاڵەتانە لای هەموو ئەو کەسانە تێبینی دەکرێت کە دوچاری شۆکی دەروونیی دەبن، بەڵام بە پلەی جیاواز.

*دوودڵیی ژنی نەخۆش، یەکێکە لە دیمەنەکانی (پارانۆیا)، هەستکردن بە چەوساندنەوەی درێژە دەخایەنێت و ڕوونبینی بەرگری لە دەست دەدات، دەکەوێتە بڕوایەکەوە کە دوچاری بەدبەختی و چەوساندنەوە هاتووە، بەزۆریش لە دوچاریبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە دەترسن.

*وڕێنە کاتییەکان-سیکاتری، بە دەگمەن تێبینی هەندێك حاڵەتی وڕێنەی کەم خایەن دەکەین، کە بە پێی زەمینەیەکی هیستیری و چاوگە ڕۆشنبیرییەکانی وەك نووسین یان (خێو و سیحر) گەشە دەکات.

*بەرجەستەکردنە کاتییەکان، لەوانەش بەرزبوونەوە یان نزمبوونەوەی پەستان و ئازارەکانی کۆئەندامی هەرس و ماسولکەکان و تێکچوونی خوێنبەرە لایەنییەکان وەك لاسەرێشە (شەقیقە) دەرمانی چارەسەر بۆ ئەم حاڵەتانە مانای جێگیر نەبوونی ئەم بەرجەستەکراوانە نابەخشێت.

3-چارەسەری دەروونی دۆخی هەوێ:

دۆخــی هــەوێ بریتیــە لــە دۆخــی پارانۆیـا paranoid Situation لــە پلــەی یەکــەم، چونکــە هــەوێ هەســت بــە چەوسـاندنەوەی میردەکـەی و ژنـە نوێیەکـەی بـۆ ئـەو دەکـات. لەبەرئــەوە پێویســتە لایەنــە شــاراوەکانی نەخۆشــییەکە بپشکنرێت، (بیرۆکەکان بە لۆژیکی یەکسانن، بەڵام لۆژیکی نین paralogic. ئەگەر هەستکردنی ژن بە خیانەتکردنی سۆزداری و کۆمەڵایــەتی و بــەبرینداربوونی نێرگســییەکەی (کــە پــە مێیەتیەوە بەندە) و تەواو لە خێزاندا دڵی پێدا بهێنێت، راست و پاساو بێت، ئەوا راستیشە کە ژن خۆی لەو کێشەمکێشەمەدا بەشدارە (بەشـدارێکی کاریگـەر، چ دیـار یـان شـاراوە، یـان هوشـیار، و بـەئاگا یـان بێئاگـا، کـە مێردەکـەی لـە ئـەنجامی کێشەمکێشـەدا ژنـی دووەم دەهێنێت. لەبەرئەوە پێویستە لـە چارەسەری دەروونی هەوێدا، کۆمەڵێك هۆکاری زاڵ لە کاردانەوە دەروونیی و جەستەییەکاندا (پاش ئەوشۆکە) لەبەرچاو بگیرێت. بەتایبەتی پێویستە سەرنج بخرێتە سەر ئەم هۆکارانە:

*کەســێتی پێــش پەشــێوییەکە: لەبەرئــەوەی کەســێتی (پـارانۆیدی) (ئێسـکی) لـە هـەموو کەسـێتیەکان هەسـتیارترە بەرامبەر ئەمجۆرە دۆخانە، بەدوای ئەویش کەسێتی هیستێری، بێگومان هەموو شێوەیەك لە شێوەکانی تێکچوونی کەسایەتی چارەسەری تایبەتی خۆی هەیە.

*دینـامیکی پـەیوەندی هاوسـەرێتی، کۆمـەڵێك هۆکـار گونجاندنی نێـوان ژن و مـێرد دیـاری دەکـات، وەك (تەمـەن و ئاسـتی بژێـوی و کۆمەڵایـەتی و پـەروەردەیی و رۆشـنبیری و ئارەزووەکان..تاد) هەروەها شێوەی پەیوەندییە مرۆییەکان کە لە نێوان ژن و مێرد-دا هەیە، کە رەنگە تا حاڵەتی جیابوونەوە تێکچێت.

*ئاگادارکردنەوە لە ئەگـەر ئـەك لـەبری دانانی تێکچوونەکـە (دەروونی یان جەستەیی) بەهۆی شۆکەوە، بێگومان هۆشیاری ژن رۆڵێکی گەورە دەگێڕێت لەوەرگرتنی رووداوەکە بە (ئەقڵ) و مامەڵـەکردنی ئاقڵانـەی بەرامبـەر دۆخەنوێیەکـە، ئەگـەرچی زۆربەی زۆریان یەکسەر روو لە لە جیابوونەوە -تەڵاق- دەکەن بەبێ بیکردنەوە، لەبەرئەوە پێویستە چارەسـەرکاری دەروونـی ئەوە بخاتەوە یادی ژنی نەخۆش کە ئەو کەسێکی سەربەخۆو تێگەیشـتووە، پێویسـتە ئاگـاداری لە پێگـەریاری تەندروسـتی خـۆی بکـات تـاوەکو بتوانێـت ژیرانـە رووبـەرووی دۆخەکـەی ببێتەوەو لە بارەیەوە بڕیار بدات.

*چارەســەری شـێوەکانی حاڵەتەکـە، حاڵەتەکـە بـە زۆری پێویسـتی بـە دەرمانـە هێورکەرەوەکانـە لـە تـەك چارەسـەری دەروونیـدا، یەکـەم ئامـانجیش بەتاڵکردنـەوەی ئـەو خەمـە پەنگخواردووانەیە کە پێشتر لای کەس دەری نەبڕیون.

*پەراوێز و سەرچاوەکان:

1-جوولەکـەی ئارسۆزۆکســی بــە پرەنسـیپی فـرە ژنــی بێسنوورەوە پابەندە، گەرچی یاسای عیلمانی ئیسرائیل رێگە لەم فرەییە دەگرێت، بەڵام لەبەردەم پراکسیس کردنیشدا کۆتی دانەناوە، مشتومڕی زۆر لە نێو حاخامەکاندا لە گۆڕێدایە چ لە هێشتنەوە یان لابردنی یاساکە. بەڵام ژنانی جوولەکە هەست بە ستەمی یاسای جیابوونەوە دەکەن.

2-شــێوە یــان بوونیــادی خودگــەری structure Individnelle بریتییە لە شێوەی بوونیادی دەروونیی خـودی تایبــەت، هــەروەك پەنجــەمۆرەکان، بــەبڕوای (بیارمــارتی) تـوێژەرەوەی دەروونـی فەرەنسـی ئـەم شـێوەیە بوونیـادە تەنها لەسەر خودگەری کۆنەندامی دەروونی -ئەقڵی ئەو کەسە راگیرە نەبووە، بەڵکو بەگوێرەی ئەو رێکەوت و رووداوانەی دوچاری دەبێت، دەگۆڕێت.

3-بیارمارتی لە کتێبەکەیدا (Lordre psychosmatique) جەخت لە دروست بوونی دیمەنە هیستێرییەکان لە نیشانەکانی ژیانـەوە دەکـات، لەدەربڕینیشـدا کەسـی نـەخۆش لـە مەترسـی دوچاری بوونـی نـەخۆش بـە نەخۆشـییە سایکۆسـۆماتییەکان دەپارێزێت. بەڵام دەرنەبڕینی خەم و پەژارەکان نەخۆش بەرەو ئەم نەخۆشییە ترسناکانەش دەبات.

4-پـارور لـەب یــن گـیانی هیســتێری Hypoglossus Hystericus.

5-بڕوانە ئەو روونکردنەوەیە کە هەردوو توێژەرەوە (گۆلفی و ئـەدریان) نووسـیویانە و گۆڤـاری رۆشـنبیری دەروونـی -لـە ژمارەیەکی تایبەتدا (2) لە (نیسانی-1990) بڵاوی کردۆتەوە.

6-بــە دوورنــەگرتنی ئەگــەری تەقینــەوەی خــەمۆکی کاردانەوەیی لە پەشێوییەکانی مەزاجدا، کە شاراوەن.

7-کـە رێگــە بــە بـەراوردکردنی نێـوان فرەیی و نێـوان بەجێهێشتن دەدات-خیانەتکردن یان جیابوونەوەی دەروونیـی لەگەڵ فرەیدا.

ئاشنا ئەحمەد

کردویەتی بە کوردی

دووركەوتنەوە لە مەترسی ئەو ڕووداوانەی دوچاری منداڵان دەبن

(خودای گەورە منداڵان دەپارێزێت) ڕەنگە زۆر كەس بەهۆی ئەم وتەیەوە هەندێك جار لە ئاگاداربوون و چاودێریكردنی منداڵەكانیاندا كەمتەرخەمی بكەن، بەڵام لە ڕاستیدا جیهان بۆ منداڵان ئەوەندە هێمن و دڵنیا نییە كە تێیگەیشتووین.

لەو توێژینەوەیەدا كە ڕێكخراوی (یونسێف) لە (26) وڵاتی پێشكەوتوودا بە ئەنجامی گەیاند، دەركەوت كە ڕووداوەكان هۆكاری سەرەكی مردنی منداڵانە لەو وڵاتانەدا، دوچاربوونی منداڵانیش بەهۆی ڕووداوەكانەوە دەگاتە (40٪)ی ڕێژەی مردنیان، كە تەمەنیان لە نێوان (1-14) ساڵانن، واتە مردنی (20000) منداڵ لە ساڵێكدا.

ئەو ڕووداوە كتوپڕانەی دەبنە هۆی برینداربوون یان مردنی منداڵان، لە خۆوە ڕوونادەن، بەڵكو لە ئەنجامی ڕەفتارو هەڵسوكەوتی هەڵەو تێنەگەیشتنی خەڵكی لە مەترسی ڕووداوەكان، چ لە ماڵدا یان لە سەر شەقام و دوكان و..تاد. یەكێك لە پسپۆڕەكان دەڵێت: ڕووداوەكان شتێكی ئاسایی كاری ئەو كەسانەیە كە هەڕەمەكی و ئەزانانە ڕەفتار دەنوێنن و بەئەزموون لە ژیاندا دەژین، ڕووداو دەرەنجامێكی كۆتایی جووڵەیەك یان بیركردنەوەو بڕیارو ڕەفتارێكی هەڵەیە، ئەگەر ئەو جووڵەو ڕەفتارو بڕیارە هەڵە نەدەبوو، ڕووداوەكە ڕووی نەدەدا، یاخود ئەگەر بەووردی و وریاییەوە چاودێری هەموو بوارەكان بكرایە. زۆر جاریش منداڵان ئەنجامی هەڵەی گەورەكان دەنۆشن.

پسپۆڕە جیهانییەكان (نێودەوڵەتییەكان) دەڵێن: دەكرێت لە نێو (10) لەو ڕووداوانەی دوچاری منداڵان دەبێت، خۆمان لە (9) ڕووداوی بەدووربگرین، چۆن؟ بە ڕێنمایی سەلامەتی و ڕۆشنبیركردن و هوشیاركردنەوەی خەڵكی. (لینكۆلن فریدی) سەرۆكی كۆمەڵەی بەرازیلی لە ئوژداری منداڵان دەڵێت: (دەتوانین خۆمان لە ڕووداوی منداڵان بەدووربگرین، نموونەش كاری حكومەتەكانە لە كەمكردنەوەی ڕێژەی مردنی ئەو منداڵانەی بەهۆی سكچوون و تێكچوونە جەستەیی و دەروونییەكانەوە دەمرن). بە خۆپاراستن لە ڕووداوەكان دەتوانین بێجگە لە منداڵان، خۆشمان لە مەترسییەكان بەدوور بگرین.

لەناو ماڵدا

وەكالەتی ئەمریكی فیدراڵی -بۆ فریاگوزاری- دەڵێت: (لە كۆنەوە مرۆڤ جەنگەكانی بینیوەو ئۆشیونی، بەڵام سەلمێنراوە كە ماڵ ئەو شانۆیەیە كە تیایدا خەڵكی، بەتایبەتیش منداڵان زیاتر لە هەر شوێنێكی دی ڕووبەڕووی ڕووداوەكان دەبێتەوە، نیوەی ڕاستی زیانەكان ئەوانەیە كە لەڕووداوی ناو ماڵەكاندا ڕوویداوە). لە لایەكی دیكەوە وتەبێژی كۆمەڵەی بەریتانی بۆ خۆپاراستن لە ڕووداوەكان

ووتی: (کاتێك لە کارەبین یان بەڕێگەدا دەڕۆین، ووریای خۆمان دەبین، کەچی لە ماڵدا حساب بۆ هیچ ناکەین).

ئامارەکانی نەخۆشخانەکانی بەریتانیا، ساڵی ڕابردوو دەریخست کە (80)کەس هەموو هەفتەیەك بەهۆی ڕووداوەکانی ناوماڵەوە دەمرن، واتە زیاتر لەو ژمارەیە کە بەڕووداوی ڕێگاوبان دەمرن. لە فەرەنساشدا هەموو ساڵێك بەهۆی کارەساتی ناوماڵ (15000) کوڕی منداڵ دەمرن، هەر لە ساواکانەوە تا ئەوانەی پێنج ساڵانن لە هەمووان زیاتر ڕووبەڕووی مەترسی دەبنەوە. کەواتە بابزانین مەترسییەکانی ناو ماڵ چین و چۆن خۆمان لێیان بەدوور بگرین؟

1.کەوتن، یان کەوتنەخوارەوە، ئەم ڕووداوە بەپلەی یەکەم دێت لەو ڕووداوانەی منداڵ لە ماڵدا دوچاری دەبێت. لە وولاتە یەکگرتووەکاندا پاش ڕووداوی ئۆتۆمبیل، کەوتن یەکەم هۆکاری شکانی ئەندامەکانی دەموچاوە کە ژمارەیان لە ساڵێکدا دەگاتە چوار ملیۆن و پێنج هەزار منداڵی ئەو وولاتە. شوێنی کەوتنەکانیش بریتین لە: پلیکانەکان، سەهۆڵ، کاشی ناوماڵ (گەرمار بەتایبەتی)، زۆربەی کەوتنەکانیش لە جێگەی بەرزەوەنین، بەڵکو بەرپێی منداڵانن، لەبەرئەوە پێویستە خێزان لە ڕێگەی ئەم چەند پرسیارەوە ووریاو ئاگادار بێت:

(ئایا پلیکانەکان بەچاو دەبینرێن و شوێنیان ڕووناکەر شت لە سەریان کەڵەکە نەبووە؟ ئەی پلیکانەکان یان پەیژەکان تووندو پتەون؟ هیچ ڕێگرو هێڵی ئاسنین لەبەردەم پەنجەرەکاندا هەن؟ ئایا دەسك و ئاسنی ئەملاولای جۆلانەر شوێنی نووستنی منداڵ تووندو تەواون؟ ئەو ڕاخەرانەی لەسەر پلیکانەو ڕاڕەوەکاندایە پتەون و خلیسك نین؟ شوێنی هاتوچۆی منداڵ بەرێگرەکانی تەناف و پەرژەو یارییەکانی منداڵ نەگیراون؟ ئایا زەوی چێشتخانەو گەرماوی ماڵ لە پەڵە چەوری و شلە مەنیە ڕژاوەکان و ئاو خاوێن کراوەتەوە؟ ئاگاداری ئەوە بوویت کە ئینجانەی گوڵ لە شوێنی بەرزو بەر ڕێی هاتوچۆدا دانەنێیت؟).

2.سووتان، لە وولاتە یەکگرتووەکاندا هەر سێ دەقیقەیەك و منداڵێك دوچاری سووتان دەبێت، لە یابانیشدا لە هەر 10 دەقیقەدا، لە ڕاستیدا کاتێك منداڵ بە تەنیا بەجێ دەمێڵرێت لە ماڵدا، زۆر بە خێرایی ئەگەر دوچاربوونی بەڕووداوی سووتانی لێدەکرێت، لەبەرئەوە پێویستە ئاگاداری ئەم خاڵانە بکرێت:

(ئایا هەموو ئامێرێکی داگیرساندن، بۆ خواردن یان گەرمکردنەوە، بە تەواوی کوژاونەتەوە؟ شقارتەو هەموو ئەو مادە شلانەی دەسووتێن دوورن لە دەست گەیشتنی منداڵەوە؟ ئایا مەنجەڵ و کتری و قۆری (پڕ) لە تەباخەوە دوورن؟ ئاگر کوژێنەوە لە چێشتخانەی ماڵدا هەیەو منالان دەزانن چۆن بەکاری دەهێنن؟ ئایا ئوتوو یان ئامێری برژاندن و قژ ووشك کەرەوەی گەرم لە

بەردەستی منداڵانە؟ باوان باسی چۆنیەتی دەربازبوونی مرۆڤیان لە شوێن و جێگەیەکی سووتاوو پڕ لە ئاگردا بۆ منداڵەکانیان کردووە؟ چونکە پێویستە منداڵان سێ ڕێسای گرنگ بزانن دەربارەی ئاگرکەوتنەوەو چۆنیەتی خۆپاراستنیان لە ئاگرەکە؛ یەکەم: ڕاوەستەو ڕامەکە. دووەم: خۆت بە زەویدا بدە. سێیەم: بەسنگەخشێ بڕۆو دەموچاوت بەدەستەکانت داپۆشە، تاوەکو نەسووتێت و گازە گەرمەکانیش سییەکانت ناسووتێنێت، بەمجۆرە دەتوانیت لەمەترسی ئاگرەکە خۆت بپارێزیت.

3.مادە ژەهراوییەکان، ژەهراوی بوون هۆکارێکی زۆرو گرنگی ڕووداوەکانی ناو ماڵە، بەگوێرەی توێژینەوەیەکی وەزارەتی تەندروستی و بوژانەوە (یابان) لەم دواییەدا زیادبوونێکی دیاری لە ژمارەی ژەهراوی بوونی منالانی ساڵ و دوو ساڵان بەخۆوە بینی، لە وولاتە یەکگرتووەکانیشداو لەڕاپۆرتێکی وەکالەتی ساغی و

تەندروستیدا ڕایگەیاند کە (ئەو حەپانەی مادەی ئاسنیان تێدایەو ژنان بەهۆی کەم خوێنییەوە دەیخۆن، بەهۆی خواردنیانەوە لە لایەن منالان، ژمارەیەکی زۆر لەو مندالانە مردون کە تەمەنیان لەخواروو شەش سالییەوەیە. لە(چین)یشدا جگەرە یەکێکە لە مادە ژەهراوییەکانی مندالانیان دەیکێشێت.

لەو توێژینەوەیەدا کە لە (هۆڵەندا) بەئەنجام درابوو، دەرکەوت کە ئەو مادە کیمیاییانەی بۆ نەرمکردنی یاری مندالان بەکاردەهێنرێت (20) ئەوەندە مەترسی لەسەر مندال زیاترە کە ئێمە دەیزانین، مندالان ئەو یارییە نەرمانە دەخەنە دەمیانەوەو گازیان لێدەگرن، مادەکەش لەگەڵ لیکی مندالدا تێکەڵ دەبێت‌و ژەهراوی بوونی لە دوو دێت، بگرە وەك زانایەکی بەریتانی لەم بارەیەوە ووتوویە: بڕی زۆری ئەو مادە کیمیاییانە دەبێتە هۆی شێرپەنجەی جگەرو گورچیلەکان‌و چوونەوەیەکی (گون)ەکان. بێگومان مندالی بچووك کێشی سووکەو گەشەی جەستەییان بەرامبەر ئەو مادانە زۆر هەستیارەو لە هەموو کەسێکی دی زیاتر دوچاری مەترسی دەبنەوە، لەم ڕووەوە گەمارۆ خراوەتە سەر (8) وولات لە بەکارهێنانی ئەو مادە کیمیاییانە لە یاری مندالاندا، (3) وولاتی دیکەش هەمان بەرنامە پەیڕەو دەکەن. بۆ پاراستنی مندالان لە مەترسییەکانی ژەهراوی بوون، پێویستە خێزان گرنگی بەم کارانە بدات:

(دەرمان‌و ڤیتامینەکان دوور لە دەستی منالان دابنرێن. لە کاتی کڕینی یاری مندالانە، لەوە دڵنیابن کە مادەی کیمیایی یان ژەهراویی تێدا نییە. جگەرەو سووتووی نێو تەپڵەکی جگەرەش لە مندال بشاردرێتەوە، هەروەها خواردنەوە کهولییەکان. دڵنیابوون لە ژەهراوی نەبوونی ئەو گوڵ‌و گەڵایانەی لە ناو ماڵدان. مادە ژەهراوییەکانی ماڵ، چ بۆ خاوێن کردنەوە یان لە ناوبردنی مێروو لەبەر دەستی مندالاندا نەبن‌و بخرێنە شوێنی داخراوەوە.

4.برینەکان، مندال ئاگاداری ئەو مەترسییانە نییە کە لە ئامێری تیژو بڕەردا هەن، لەبەرئەوە پێویستە ڕەچاوی ئەم خالانە بکرێت:.

(پارچە شووشەو چەقۆو مەقەست‌و شیشی (گۆشت برژاندن لە دەستی مندالەوە دوور بن، پشکنینی یارییەکانیان‌و لابردنی هەر یارییەك کە شوێنی تیژی هەیە. دوور دانانی چەکوش‌و بزمارو پلایس‌و تەڕنەفیس‌و چیمەنبڕ. فڕێدانی قتووی هەڵپچڕاو ئەو شتانەی سەری تیژیان هەیە).

5.تەرەقەو دەمەقاچان، لە وولاتە یەککگرتووەکاندا هەموو ڕۆژێك (8) مندال (کە دەکاتە سێ هەزار مندال لە سالێکدا) بەهۆی یارییەکانی تەرەقەو دەمەقاچان دەمرن. مندالان بەهۆی بینینی ئەو فیلمانەوە کە دەمانچە تەقاندنی زۆر تیایە، لەخۆوە ئارەزووی لاسایی‌کردنەوەیان‌و بەکارهێنانی ئەو جۆرە یارییانەیان هەیە کە تەق‌وتۆقی تیایە، بێگومان کەم لە مندالەکانیش دەزانن بەشێوەیەکی ڕێك‌و دڵنیا یارییەکەیان (چەکەکەیان) بەکاربهێنن، کاتێکیش شوێنکێیان پێوە دەبێت.. ئەوا لەوڕێوە مەترسییەکانیان دەست پێدەکات، بۆ پاراستنیان لەو دوچاربوون‌و مەترسییانە پێویستە.

(دایك‌و باوك ڕێگە بەمندالەکانیان نەدەن لەو جۆرە یارییانە بکڕن، یان ئەو یارییانە لەماڵدا دابنێن. ئەگەر وا پێویستی کرد چەك لەماڵدا هەبێت، ئەوا دەبێت لە شوێنی داخراودا بێت‌و دوور لە دەستی مندالان بێت. دەبێت مندال لەوە ئاگاداربکرێتەوە کە لەو جۆرە یارییانە مەترسیدارن‌و دەبنە هۆی مردنیان، چونکە ڕەنگە منالان لە دەرەوەی مال لەگەڵ هاوڕێکانیاندا ئەو جۆرە یارییە مەترسیدارە بکەن.

لە دەرەوەی ماڵدا

1.ئۆتۆمبیل: بەپێی ڕاپۆرتی بەڕێوەبەرایەتی هاوتوچۆی وولاتە یەککگرتووەکان، ڕووداوی ڕێگەویان هۆکاری سەرەکی مردنی ئەو منالانەیە کە تەمەنیان لە نێوان (5–14) سالانە، لە نێو ئەو مندالانەشدا زیاتر لە (50٪)یان بڕوایان بەڕێنماییەکانی هاتوچۆ نییە. لەبەرئەوە پشتێنی دڵنیایی

کاریگەرییەکی زۆری لە پاراستنی مرۆڤدا بەگشتی و منداڵان بەتایبەتی هەیە، بۆیە دەبێت دایک و باوک ئاگادار بن لە:.

(کورسی پشتەوە باشترین جێگەن بۆ منداڵان. منداڵ تا دەگاتە (13) ساڵ ڕێگەیان پێنەدرێت لە کورسی پێشەوە دانیشن. پێویستە کورسی دڵنیا بۆ منداڵان بەکاربهێنرێت، لە کورسی پشتەوەدا دابنرێن. دەتوانرێت منداڵی یەک ساڵان لە پێشەوەو لە بەردەم کیسی هەوایی تایبەت بۆ سواربوو دابنرێت. لە دانان و توندکردنی پشتێنی دڵنیایی بۆ منداڵان غافڵ نەبن. توندکردنی کورسی دڵنیایی منداڵ، بەستنەوەی بەپشتێنی دڵنیایی. مەرج نییە لە کاتی پارەشکردنی منداڵی ساوا و دانانی پشتێنی دڵنیایی منداڵ لە مەترسی بەدووربێت. ڕاست بەکارهێنانی کورسی دڵنیایی منداڵ، هەرکاتێک منداڵ گەیشتە (13–14) ساڵ، دەتوانێت پشتێنی دڵنیایی ئۆتۆمبیل ببەستێت.

2. پایسکیل؛ ساڵی ڕابردوو هەر لە ئەڵمانیاد (708) منداڵ بەڕووداوی پایسکیل مردن و (64000) منداڵیش تووشی برینی سەر و دوچاربوونی مێشک بوون. چاودێران لەو بڕوایەدان لە سەرکردنی کڵاوی پایسکیل بۆ منداڵانی (6–14) ساڵ، سوودێکی زۆری هەیەو لە مەترسییەکان دەیپارێزێت.

3. عەرەبانەی دەستی (بازاڕ)؛ مەبەست لەو عەرەبانانەیە کە خەڵکی بۆ شت کڕین لە بازاڕ بەکاری دێنن، بەپێی ڕاپۆرتێکیش لە وڵاتە یەکگرتووەکان؛ ساڵی (1991) نەخۆشخانەکان (19000) منداڵی پێنج ساڵ کەمتریان لەخۆگرت کە لەو عەرەبانانەوە کەوتبوونە خوارەوەو بریندار بوو بوون، چ لە ئەنجامی مانەوەیان بە تەنیا لە عەرەبانەکەدا، یان نەبوونی پشتێنی دڵنیایی لە هەر عەرەبانەیەکدا بۆ پاراستنی منداڵان دابین بکەن، هەروەها داوا لە دایک و باوکان کرا منداڵەکانیان لە نێو عەرەبانەکاندا بە تەنیا بەجێ نەهێڵن.

دووا ووتە

لە ڕاستیدا ڕێنماییەکان هیچ سوودێکیان نابێت ئەگەر خەڵکی بڕوای پێنەکات. دەبێت بزانین کە ڕووداوەکان لە ئەنجامی بارودۆخێکەوە ڕوونادەن کە نەتوانین خۆمان بەدووربگرین لێیان، بەڵکو لە ئەنجامی نەزانینی ئێمەیە لە مەترسی و مەرجە نادڵنیاکان و لە ئەنجامی کەمتەرخەمی خۆمانە لە وریابوون و ئاگاداربوونمان لە هەموو شوێنێک و لە ڕێنماییکردن و فێرکردنی منداڵەکانمان.

ئاشتی لە ئینتەرنێتەوە

ڕێگەگرتن لە شێرپەنجەی ملی منداڵدان؛

توێژەران ڕایانگەیاند تاقیکردنەوەیەکی نوێ بۆ چاودێری کردنی ئەو ڤایرۆسە بەئەنجام گەیەنرا کە بەندە بە زۆربەی حاڵەتەکانی دوچار بوون بە شێرپەنجەی ملی منداڵدانەوە، ئەوەش لە هەموو ڕێگەکانی ئێستا کاریگەرترە بۆ دۆزینەوەی نەخۆشییەکەو پاراستنی دوچار بووان.

زاناکانی بنکەی توێژینەوە لە شێرپەنجە کاسەر بە کۆمەڵەی خێرخوازی بەریتانیە، باسیان لە گرنگی ئەم هەنگاوە کرد کە چاودێری ڤایرۆسی (لووی گۆدان) دەکات و بە (HBV) دەناسرێت و هەستیارترین تاقیکردنەوەیە تا ئێستا، هەروەها (جاک کۆزیک)ی زانا لە زانستی نەخۆشییەکان ووتی: ئاکامەکان دڵخۆشکەرن و پێویستە پڕۆسەیەکی ئەزموونی پیادەبکەین بۆ زانینی چۆنیەتی پێکەوەبەستنی ئەم تاقیکردنەوە نوێیە بە بەرنامەی ئێستای دۆزینەوەی شێرپەنجەی ملی منداڵدانەوە.

ڤایرۆسی (لووی گۆدان) لە ڕێگەی ڕەگەزی کاری زاینەدییەوە دەگوازرێتەوە، بە زۆری بەندە بە حاڵەتەکانی دووچاربوون بە شێرپەنجەی منداڵان، هەرچەندە مەرج نییە هەموو ئەو ژنانەی دوچاری ڤایرۆسەکە دەبن، لە هەمان کاتدا تووشی شێرپەنجە ببن. (کۆزیک) ووتی: ئێمە دەیان ساڵە دەزانین کە ڤایرۆسی (لووی گۆدان) هۆکاری سەرەکی شێرپەنجەی ملی منداڵانە، ئێستاش ئەم تاقیکردنەوەیە زۆربەی ووردی بوونی نەخۆشییەکە دیاری دەکات. هەروەها (پیتەر ساسینی) بەشدار بوو لە توێژینەوەکە ووتی: تاقیکردنەوەی (HBV) یەکسەرییە و ئێمە دەگەیەنێتە ئاکامێک، ئیدی ئاکامەکە ڕەش بێت یان سپی، ئەم تاقیکردنەوەیە پێویستی بە پێوانی مرۆیی نییە و زۆر هەستیارە، ئەو ژنانەی ئەم تاقیکردنەوەیان بۆ دەکرێت، کەمتر ڕووبەڕووی دوچار بوون بە نەخۆشی شێرپەنجەی ملی منداڵان دەبنەوە.

زاناکان لەو بڕوایەدان تاقیکردنەوەی (HBV) دەتوانێت بە ڕێژەی (٩٧٪) ڕێگە لە دوچاربوون بەشێرپەنجەی ملی منداڵان بگرێت؛ کە پاش شێرپەنجەی مەمک بە پلەی دووەم دێت لە نێو ژنانی جیهاندا.

لەو تاقیکردنەوەیەدا کە لەسەر (١١) هەزار ژنی بەریتانی بە ئەنجامدرا، توێژەران تێبینیان کرد:

تاقیکردنەوەکە توانی ڤایرۆسی (لووی گۆدان) بدۆزێتەوە، ئەویش (٩١٪) لە حاڵەتە ئاساییەکان و (٧٦٪) لە تاقیکردنەوە کۆنەکاندا.

لە هەردوو تاقیکردنەوەکەدا نموونەیەک لە خانەکانی ملی منداڵان وەردەگیرێت؛ بەڵام لە (HBV) دا لەبری ئەوەی لە خانە نائاساییەکان بدۆزرێتەوە، بەهۆی کارمەندی هونەریی ڕاهێنەرەوە لە جۆری ترشی ناوکی (DNA) ڤایرۆسەکە دەدۆزنەوە.

شایانی باسە کە بەریتانیا پێشتر لە بەرنامەکانی دۆزینەوەی شێرپەنجەی ملی منداڵدا دوچاری چەندین کێشە دەبۆوە، ژنانی تووشبوو یان دەمرن یان دەکەوتنە ژێر دەشتەرگەری و چارەسەرەکانەوە.

بێجگە لەوەش کە ساڵانە نزیکەی (٣٥٠) هەزار کەسانی دوچاربوو بەم نەخۆشییە سەرهەڵدەدەن کە هەر (٨٠٪)یان لە وڵاتە تازە پێگەیشتووەکاندایە، بەڵام ئەمڕۆ لە ڕێگەی ئەم تاقیکردنەوە نوێیەوە دەتوانرێت زووتر حاڵەتی نەخۆشی شێرپەنجەی ملی منداڵان بدۆزرێتەوە، ئەمەش بواری چارەسەر و دەربازبوون و چاکبوونەوەی کەسی دوچار بوو گەورەتر دەکات.

تەها / ڕادیۆی کوێت / کانوونی دووەمی 2004

بەشی دووەم

بایۆلۆژی گوڵکردن و بەرگرتن لە داری میوەدا

نووسینی: ئیبراهیم مەعروف
مامۆستای بەشی باخداری / زانکۆی سلێمانی

قۆناغی پێنجەم/پیتێن Fertilization:

پاش بەئەنجام گەیشتنی کرداری پەڕین (گواستنەوەی دەنکە هەڵاڵە بۆسەر کۆسپ)، کرداری پیتێن دەست پێدەکات، پیتێن بریتییە لە چەکەرەکردنی دەنکە هەڵاڵە و گەشەکردن و ڕۆیشتنی بەناو ئەڵمەدا و گەیشتنی بەدیواری هێلکەدان و یەکگرتنی لەگەڵ هێلکۆکەدا بۆ دروستکردنی هێلکەی پیتراو کە جووت کۆمەڵەی کرۆمۆسۆمییە (2X). پیتێن وەك لەسەرەوە باسمان کرد بە چەند هەنگاوێکی ئاڵۆزی یەك لە دوای یەك دەست پێدەکات و کۆتایی دێت، لەبەرئەوە هەر یەکێك لەم هەنگاوانە سەرکەوتوو نەبێت کرداری پیتێن نایەتە ئەنجام.. هەرچەندە بەبێ کرداری پیتێنیش بەر هەر دروست دەبێت، بەڵام ئەم بەرانە بێ تۆو دەبن و سیفاتی سروشتی خۆیان وەرناگرن، چونکە تۆو هەندێك هۆرمۆن دروست دەکات کە لە قۆناغەکانی گەشەی بەردا یارمەتیبەر دەدەن بۆ گەشەی سروشتی، بۆ نموونە کاتێك سێوێك دەبینین لایەکی لەلاکەی دیکەی گەورەترو ڕەنگیشی جوانترو تامیشی خۆشترە، ئەگەر ئەم سێوە لە ناوەڕاستدا بە پانی لەت بکەین دەبینین ئەولایەی کە باش گەشەی نەکردووە تۆوی تێدانییە یان تۆوەکان پووکاونەتەوەو کاریگەریان لەسەر گەشەی ئەولایەی سێوەکە نەبووە، جگە لەمەش لە قۆناغەکانی سەرەتای دروست بوونی بەردا بوونی تۆو کاریگەرییەکی زۆری هەیە لەسەر مانەوەی بەر، چونکە ئەو بەرانەی کە دەگەنە دوا قۆناغەکانی پێگەیشتن ئەوانەن کە تۆویان تێدایە بەهۆی کاریگەری هۆرمۆنەکانی وەکو ئۆکسینەکان Auxins و جبرلینەکان Gibberelline لەناو تۆودا، بەڵام زۆربەی ئەو بەرانەی کە تۆویان تێدانییە لەیەکێك لە قۆناغەکانی پێگەیشتنی بەردا هەڵدەوەرن.

نیشانەکانی بە ئەنجام گەیشتنی کرداری پیتێن و هەڵپێکانی بەر بریتییە لە گۆڕانی ڕەنگی پەڕەگەڵاکان و سیس بوون و هەڵوەرینیان لەگەڵ وشك بوونەوەی پۆڕک و کۆسپ.

هەڵوەرینی گوڵ و بەر Flower and Fruit drop

هەڵوەرینی گوڵ و بەر گەورەترین کێشەی بەرهەمهێنانی میوەیە، ئەم دیاردەیە زۆربەی جار سروشتییە، چونکە داری میوە لە ساڵی بەردا On-year ژمارەیەکی بێ شومار گوڵ دەکات، ئەگەر ئەم گوڵانە هەموویان بگەنە دواقۆناغی دروست بوونی بەر ئەوا دارەکە پێی هەڵناگیرێت و دەبێتە هۆی شکاندنەوەی لق و پۆپەکانی، خۆ ئەگەر دارەکەش توانای هەڵگرتنیانی هەبێت ئەوا ئەو بەرانە بچوك دەبن و بە کەڵکی خواردن و فرۆشتن نایەن، بۆیە زۆرجار ناچاردەبین کە کرداری تەنککردن بۆ گوڵ و بەری درەختەکان ئەنجام بدەین.

لە سیوەمەنییەکاندا (سێو، هەرمێ، بەهێ) ئاساییە ئەگەر 4-5٪ی گوڵەکان بگەنە دوا قۆناغەکانی پێگەیشتن و بەرهەمێکی باشیان دەبێت، بەڵام لە ناووك بەردینەکاندا (قۆخ، قەیسی، هەڵوژە، بادەم، گێلاس) ڕێژەی 15-25٪ ئاساییە.

هەندێك جار هەڵوەرینی گوڵ و بەر بەهۆی هۆکارە دەرەکییەکانەوە (بای توندو تەرزە و بارانی بەتاو) ڕوودەدات یان

بەهۆی بەیەکدا چوونی هۆکارە دەرەکییەکان و هۆکارە فسیۆلۆژیەکانەوە هەڵدەوەرن. هەرچی هەڵوەرینی سروشتی بەریشە لە پێشدا بە هەڵوەرینی ئەو بەرانە دەست پێدەکات کە کۆرپەلە تیایاندا ناتەواوە پاشان ئەوانەی کە کۆرپەلە یان ئیندوسپێرم بچوك هەڵکەوتووە لەگەڵ ئەو بەرانەی کە تووشی نەخۆشی بوون یان مێروو زیانی پێگەیاندوون.. کاریگەرترین دیاردەی هەڵوەرینی بەر ئەو هەڵوەرینەیە کە پێی دەوترێت هەڵوەرینی حوزەیران June drop کە لە دەوروبەری مانگی حوزەیراندا ڕوودەدات و ڕێژەیەکی زۆر لەبەرە هەڵپێکراوەکان هەڵدەوەرن بەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرماو بای ووشك و بەهێز لەم مانگەدا لەگەڵ هۆکاری پێشبڕکێی بەرە گەشەکردووەکان بۆمانەوە و نەبوونی هاوسەنگی لە نێوان سەوزەگەشەو گەشەی بەردا.

هەندێك هۆکاری دی هەن کە دەبنە هۆی زیادبوونی ڕێژەی هەڵوەرینی حوزەیران کە لە تواناندا هەیە تا ڕادەیەکی زۆر دەستیان بەسەردا بگیرێت بۆ کەمکردنەوەی هەڵوەرین. لەو هۆکارانەش:

1-کەمی هەندێك لە خۆراکە مادەکان لەناو خاکدا بەتایبەتی نایترۆجین کە ڕۆڵی گرنگی هەیە لە دابەشبوونی خانەکاندا لە قۆناغی یەکەمی گەشەی بەردا، بە چاودێری کردن و تێبینی کردنی حاڵەتی نایترۆجین لە خاکی باخەکەدا و پەیین کردن بە نایترۆجین لە کاتی پێویستدا ئەم هۆکارە لادەبرێت.

2-کەمئاوی، ئەمیش یەکێکە لە هۆکارەکانی بەرزبوونەوەی ڕێژەی هەڵوەرینی حوزەیران کە دەتوانین بە بڕێك ئاودانی کەم بە مەرجێك ماوەی نێوان ئاودانەکان کەم بێت (واتە ئاودانی کەم کەم و زوو زوو) ئەم حاڵەتە چارەسەربکەین.

3-زۆر ئاودان، وەك لە خاڵی پێشوودا باسمان کرد داری میوە لەم قۆناغەدا پێویستی بەشێی بەردەوامی خاك هەیە بۆ کرداری دابەش بوونی خانەکان و گەورەبوونیان لە کاتی گەشەی بەردا. بەڵام بە ئاودانی زۆر کە دەبێتە هۆی خنکاندنی ڕەگەکان بەرەکانیش هەڵدەوەرن.

جگە لە هەڵوەرینی حوزەیران شەپۆلێکی دیکەی هەڵوەرین لەبەری میوەدا ڕوودەدات کە پێی دەوترێت هەڵوەرینی پێش لێکردنەوە، بەڵام ڕێژەی ئەم هەڵوەرینە کەمترەو هۆکارەکانیشی بەزۆری بریتییە لە تووشبوونی درەختەکان بە نەخۆشی و مێرووە زیانبەخشەکان، لەبەرئەوە بەرێگاگرتن لە تووشبوونی درەختەکان بە نەخۆشی و مێرووەکان یان چارەسەرکردنیان لەکاتی پێویستدا لەم دیاردەیە کەم دەکاتەوە. ئەنجامدانی کارە کشتوکاڵییەکان (کێڵان، پەیینکردن، ئاودان، بژارکردن) بە شێوەیەکی زانستی و ڕێکوپێك بەگشتی ئەنجامی باشی دەبێت، و لەبەرئەوەی کاریگەری ئەم جۆرەکارانە درێژخایەنە، کاردانەوەکەی کاتێکی زۆری دەوێت بەڵام سوودەکانیشیان هەر درێژخایەنە، خۆ ئەگەر ئەم کارانە لەبەرهەر هۆیەك لەکاتی خۆیاندا ئەنجام نەدران ئەوا دەتوانین ڕێگاچارەی دی بگرینەبەر بۆ نەهێشتن یان کەمکردنەوەی دیاردەی هەڵوەرین وەکو بەکارهێنانی دەرمان (ئاوێتە کیمیاییەکان stop-drop chemicals وەکو NAA، Silvex، 2,4-D و Alar کە هەریەکەیان بەخەستی تایبەتی و بەپێی جۆری میوە دەپرژێنرێت لە دارەکان بەپێی ڕێنماییەکان.

قۆناغی شەشەم/هەڵپێکان (هەڵپێچان) Fruit set؛

پاش بەئەنجام گەیشتنی کردارەکانی پەڕین و پیتێن، پەڕەگەڵاکانی گوڵ هەڵدەوەرن کە یەکەم نیشانەی هەڵپێکانی بەرە، هەڵپێکانیبەر بریتیە لە دەرکەوتنی بەر لە بچووکترین قەبارەیدا. لە ڕاستیدا ژمارەی ئەو گوڵانەی کە دروست دەبن هەموویان هەڵناپێکن و بەهۆی یەکێك لە هۆکارە دەرەکییەکان یان فسیۆلۆژی و بۆماوەییەکان ڕێژەیەکیان لێ هەڵدەوەرێت و ناگەنە دوا قۆناغی ژیانی گوڵ، ئەم دیاردەیە پێی دەوترێت ڕێژەی هەڵپێکان Fruit set ratio کە وەك باسکرا بە پێی جۆری میوەو هۆکارە ژینگەیی و بۆماوەییەکان و ئاستی ئەنجامدانی کارە کشتوکاڵییەکان دەگۆڕێت.

ڕێژەی هەڵپێکان نیشانەرێکی باشە بۆ هەڵسەنگاندنی باری تەندروستی و فسیۆلۆژی داری میوە لەبەرئەوە دەتوانرێت وەکو نیشانەیەک سوودی لێ وەربگیرێت بۆ مەزەندەکردنی بەرهەمی کۆتایی درەختێک یان باخێک بە گشتی بەم شێوەیەی خوارەوە:

لە کاتی گوڵکردندا چەند دارێک (4–5 دار) بەشێوەیەکی هەڕەمەکی لە ڕیزە دارەکانی ناوەوە هەڵدەبژێرین، پاشان لە هەریەکە لەم دارانە سێ لقی سەرەکی بەشێوەی هەڕەمەکی دیاری دەکەین و گوڵەکانیان دەژمێرین و تۆماری دەکەین، پاش کۆتایی هاتنی هەڵوەرینی حوزەیران هەمان ئەو دارانەو لەسەر هەمان ئەو لقانەی کە پێشتر دیاریمان کردبوو ژمارەی بەرەکان وەردەگرین و ڕێژەی هەڵپێکان بۆ هەریەکە لە دارەکان بە جیا دەدۆزینەوە:

$$\text{ڕێژەی هەڵپێکان} = \frac{\text{ژمارەی بەرە هەڵپێکراوەکان}}{\text{ژمارەی گوڵەکان}} \times 100$$

پاشان ڕێژەی هەڵپێکان بۆ باخەکە بەگشتی دەدۆزینەوە بە وەرگرتنی تێکڕای هەڵپێکان Average fruit set

$$\text{تێکڕای هەڵپێکانی باخەکە} = \frac{\text{ڕێژەی هەڵپێکانی داری یەکەم + دووەم + سێیەم + چوارەم + پێنجەم}}{5}$$

دوای ئەوەش بەهۆی پەیوەندی نێوان تێکڕای بەرهەمی دارێک لە ناوچەکەداو تێکڕای هەڵپێکانی باخەکە، تێکڕای بەرهەمی دارێک دەدۆزینەوە کە لەگەڵ ژمارەی دارەکان لێکی دەدەین بەرهەمی باخەکە دەدۆزینەوە.

قۆناغی حەوتەم/ گەشەی بەر Fruit growth:

پاش کرداری هەڵپێکان ڕاستەوخۆ گەشەی بەر دەست پێدەکات و بەردەوام دەبێت تا دەگاتە دوا قۆناغی پێگەیشتن کە تیایدا دەگاتە قەبارەیەکی دیاریکراو لەگەڵ وەرگرتنی ڕەنگ و تام و بۆن و بەرامی تایبەتی (بەپێی جۆری میوەکە). گەشەی بەر بەدوو قۆناغی سەرەکیدا دەڕوات، قۆناغی یەکەم دابەش بوونی خانەکان Cell division، قۆناغی دووەمیش گەورەبوونی خانەکان Cell enlargement.

لە هەندێک جۆری میوەدا (سێو، هەرمێ، بەهێ، پرتەقاڵ، لیمۆ، نارنج، ترنج، لالەنگی، سندی، ئەنناناس، گوێز، پیکان، بستە، بادەم، چەشنەکانی ترێی کشمیشی) بەر بەیەک خولی گەشەکردندا دەڕوات کە تیایدا هەردوو قۆناغی دابەش بوون و گەورەبوونی خانەکان بەدوای یەکدادێن و لەوانەشە هاوکات هەردوو قۆناغەکە بەردەوام بن بەبێ ووچان تا میوەکە دەگاتە قەبارەی تایبەتی خۆی، ئەمانە پێیان دەووترێت تاک خول (Single sigmoidal growth curve fruits) یان (Single-s)، بەڵام لە جۆرەکانی تری میوەدا (قۆخ، قەیسی، هەڵوژە، گێلاس، هەنجیر، ترێ، زەیتون، شلیک) کەپێیان دەووترێت جووت خول (Double Sigmoidal growth curve fruits) یان (Double-s) قۆناغێکی سست بوون هەردوو قۆناغی دابەش بوون و گەورەبوونی خانەکان لە یەکتریجیادەکاتەوە و پێی دەوترێت قۆناغی سست بوونی ڕێژەیی (مرحلە الخمول النسبی)، ئەو ماوەیەی کە ئەم قۆناغە دەیخایەنێت بە پێی جۆری میوە دەگۆڕێت. لەم قۆناغەدا میوەکە لە قەبارەدا زیاد ناکات بەڵکو سەرقاڵی دروست کردنی ناوکە ڕەقەکەی دەبێت لەبەرئەوە پێشی دەوترێت قۆناغی ڕەق بوونی ناوک Pit hardening stage.

قۆناغی دابەش بوونی خانەکانیش بەپێی جۆری میوە دەگۆڕێت، بۆ نموونە لە سێو و هەڵوژەو قۆخدا 3–4 هەفتەو لەهەرمێدا 6–8 هەفتەو لە خورمادا 8 هەفتە و لە پرتەقاڵدا 4–9 هەفتە دەخایەنێت هەندێک جاریش دابەش بوونی خانەکان بەردەوام دەبێت و لەگەڵ قۆناغی گەورەبوونی خانەکاندا هاوکات دەبن وەک لە ئەفۆکادۆدا.

قۆناغی ڕەقبوونی ناوکیش بەپێی جۆرو چەشنی میوە دەگۆڕێت بۆ نمونە لە چەشنی قۆخی زوو پێگەیشتووی Fortuna دا 15 ڕۆژ دەخایەنێت، بەڵام لە چەشنی philipsی درەنگ پێگەشتوودا 50 ڕۆژ دەخایەنێت، ئاکە هۆکاریش بۆ زووپێگەیشتن یان درەنگ پێگەیشتن درێژەی ئەم قۆناغەیە و دەتوانرێت بە پرژاندنی دارەکان بە گیراوەی هەندێک لە ئۆکسینەکانی وەکو 2,4,5-T کورت بکرێتەوە کە دەبێتە هۆی زووپێگەیشتنی میوەکە و لە هەمان کاتیشدا زیادبوونی قەبارەی میوەکە لە چاو قەبارەی سروشتی خۆیدا.

ئەو کاتەی کە میوە تیایدا دەگاتە قۆناغی ڕەق بوونی ناووک دەتوانرێت بە ئاسانی دەستنیشان بکرێت ئەویش بەهۆی بەکارهێنانی گوێزانێکەوە کە دەتوانرێت لە بەشی کۆتایی هەڵگرەکەیەوە (لاسک) بە دەستێک بگیرێت و بە دەستەکەی دی چەند جارێک گوێزانەکەی لێبدرێت تا دەگاتە ناووک، ئەگەر ناووکەکەی بڕی واتە نەگەیشتووەتە قۆناغی ڕەق بوون، بەڵام کەی گوێزانەکە نەیتوانی ناووکەکە ببڕێت واتە چووەتە قۆناغی ڕەق بوونەوە کە لەم کاتەدا دەتوانین درەکە بپرژێنین بە مەبەستی کورتکردنەوەی قۆناغی سست بوونی ڕێژەیی.

لە جۆرەکانی میوە تاک خولەکانیشدا دەتوانرێت تا ڕادەیەک زیادکردن لە قەبارەی میوەکەدا ئەنجام بدرێت بە پرژاندنی دارەکان بە گیراوەی ڕێکخەرەکانی گەشەکردن Growth Regulators وەکو NAA، پرژاندنیش بە گیراوەی جبرلینەکان دەبێتە هۆی دروست بوونی ناکامە بەر (بەری بێ تۆو) و لە هەمان کاتیشدا قەبارە و شێوەی میوەکە باشتردەکات.

شایەنی باسیشە چۆنێتی بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە (کاتی بەکارهێنان و خەستی دەرمانەکە) بەپێی جۆری میوە و باری فسیۆلۆژی دارەکە دەگۆڕێت، لەبەرئەوە پێویستە بە پێی ڕێنمایی

پسپۆڕی تایبەت بەکاربهێنرێت چونکە ئەگەر بە هەڵە بەکاربهێنرێت نەك تەنها سوودی لێ وەرناگیرێت بەڵکو بەزیان دەگەڕێتەوە بۆ سەربەرهەمی باخەکە، ئەمە لەلایەك و لەلایەکی دیکەشەوە بە هەڵە بەکارهێنانی دەرمان ژیانی مرۆڤ دەخاتە مەترسییەوە (بە پلەی یەکەم ئەوکەسەی بەکاریدەهێنێت و بە پلەی دووەمیش ئەوانەی لەو شوێنەوە نزیکن، یان لەو میوەیە دەخۆن) کە هەندێك جار کاریگەری ڕاستەوخۆی دەبێت و دەستبەجێ کاری خۆی دەکات و زۆربەی جاریش کاریگەرییەکە هێواشەو لە دواڕۆژدا گیروگرفتی تەندروستی زۆری لێوە پەیدا دەبێت)، سەرەڕای ئەمانەش لە وولاتە پێگەیشتووەکاندا هەموو ئاڕاستەکان بەرەو بەکارهێنانی ڕێگا سروشتییەکان دەڕۆن لەبەر باشی سیفەتە جۆرییەکانی بەرهەمەکە لەلایەك و پاك ڕاگرتنی ژینگەش لەلایەکی دیکەوە.

ئەو هۆکارانەی کار دەکەنە سەر گەشەی بەر:

1-سەوزە کۆمەڵەی دارەکە: هەرچەندە گەڵای دار لە ژمارەنایەت، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی لە کاتی کردارەکانی هەڵپاچین یان تەنك کردنی گوڵ و بەردا پێویستە کارێك بکرێت کە هاوسەنگییەك لە نێوان ژمارەی گەڵاو ژمارەی بەردا دروست بکرێت، بۆ نموونە یەك سێو بۆئەوەی گەشەیەکی باش بکات بەلای کەمەوە پێویستی بە 30 گەڵا هەیە، قۆخێك یان هەرمێیەك 20-30 گەڵای دەوێت، بەڵام گێلاس تەنها 2-3 گەڵای بەسە کە سیفاتی باش بدات بەدەستەوە.

2-ژمارەی گوڵەکان و ڕێژەی هەڵپێکان: هەتا ژمارەی گوڵەکان یان ڕێژەی هەڵپێکان پتربێت ژمارەی بەرەکانیش زیاد دەکات، بەمەش بڕی کاربۆهیدراتی یەدەك کراو (ووزە) پتر کاردەکرێت و بەرەکان بچوکتر دەبن.

3-تەنکردنی گوڵوبەر: هەتا کرداری تەنککردنی گوڵەکان یان بەرە تازە هەڵپێکراوەکان زووتر ئەنجامبدرێت گەشەی ئەو بەرانەی کە دەمێننەوە باشتر دەبێت.

4-پلەی گەرما: هەتا پلەی گەرمای بەسوود لەناوچەیەکدا بەرزتربێت وەرزی گەشە کورتتردەبێت و قەبارەی میوەکەش بچوکتر دەبێت چونکە زووتر پێدەگات.

5-ئاودان: ئەگەر لەوەرزی گەشەدا ئاودان بەپێی پێویست ئەنجام نەدرا (کەم بوو) گەشەی بەریش کەم دەبێت و ئەگەر بێناوی زۆری خایاند میوە لەگەشە دەوەستێت و هەڵدەوەرێت، ئاودانی زۆریش دیسان دەبێتە هۆی هەڵوەرینی میوەو تووشبوونیان بە نەخۆشی.

6-کەمی خۆراکە ماددەکان: ئەگەر بڕی خۆراکە ماددەکان لە ناوخاکدا کەم بوو ئەوا گەشەی درەختەکان سروشتی نابێت و گەشەی بەریش دواکەوتن بەخۆیەوە دەبینێت.

قۆناغی هەشتەم/پێگەیشتن Ripening:

کرداری پێگەیشتنی میوە بریتییە لە زنجیرەیەك گۆڕانکاری فیزیایی و کیمیایی ئاڵۆزو بەیەکداچوو کە ڕاستەوخۆ دوای هەڵپێکان دەست پێدەکات و بەردەوام دەبێت تا میوەکە بە تەواوی پێدەگات و بۆ خواردن دەست دەدات. لە ڕاستیدا ئەم گۆڕانکارییانە هەتا لێکردنەوە یان کەوتنە خوارەوەی میوەکە و بگرە تا بە سەرچوونی تەمەنی خانەکان هەر بەردەوام دەبێت، بەڵام لێرەدا ئەوەندەی پەیوەندی بەکرداری پێگەیشتنەوە هەبێت (واتە تا لێکردنەوەی میوەکە pre-harvest) باسی لێوە دەکەین.

لە قۆناغی یەکەمی گەشەی بەردا (دابەش بوونی خانەکان) کرداری هەناسەدان خێرا دەبێت و بەرەبەرە لەگەڵ گەورە بوونی قەبارەی بەردا کەم دەبێتەوە و لە کۆتایی ئەم قۆناغەدا ناوك و بەرگە ناوك دەگەنەقەبارەی سروشتی خۆیان، پاشان لە قۆناغی داهاتوودا بەرگی ناوك (Endocarp) ڕەق دەبێت کە لە گەڵیدا کۆرپەلە بە تەواوی پەرەدەسێنێت. لە قۆناغی دووەمدا بەردەست دەکاتەوە بە زیابوون لە قەبارەدا (گەورەبوونی خانەکان) تا دەگاتە قەبارەی سروشتی خۆی.

سەبارەت بە پێگەیشتنی میوەش دوو جۆرە پێگەیشتن هەیە، یەکەمیان ئەوەیە کە میوەکە دەگاتە قەبارەی کۆتایی (مرحلة اکتمال النمو Maturation)، لەم کاتەدا مەرج نییە میوەکە هەموو گۆڕانکارییەکانی بەسەردا هاتبێت، بەڵام هەندێك جۆری میوە

دەتوانرێت لێبکرێتەوە و ڕاستەوخۆ بەکاربهێنرێت بۆ خواردن یان ئەگەر پێویست بکات پێگەیاندنی دەستکردی بۆ بکرێت.

جـۆری دووەمـی پێگەیشـتن ئەوەیـە کـە میوەکـە هـەموو گۆڕانکارییە پەسەندەکانی بەسەردا هاتبێت Ripening، ئەمـەش یان بە هێشـتنەوەی لەسـەردارەکە Natural ripening یـان بـە ڕێگاکانی پێگەیاندنی دەستکرد Artificial or Controlled ripening لەگەڵ بەڕێوەچوونی ئەم قۆناغانەدا و بەهۆی بەرەوپێش چوونی تەمەنی میوەوە هەندێك گۆڕانکاری دیکە ڕوودەدات کە بە گشتی دەتوانین لەم خاڵانەی خوارەوەدا بیانخەینە بەرچاو.

1-گۆڕانی ڕەنگی میوە لە سەوزەوە بۆ ڕەنگی تایبەتی خۆی ئـەویش بەهـۆی شیبوونەوەی کلۆرۆفیـل یـان زاڵبوونـی ڕەنگـە ڕووەکییەکانی دیکە وەکو کارۆتین (ڕەنگی زەرد)، ئەنتۆسیانین کە سـێ جـۆری هەیـە، ئەنتۆسـیانینی تـرش (ڕەنگـی سـوور)، ئەنتۆسیانینی تفت (ڕەنگی شـین) و ئەنتۆسـیانینی هاوسـەنگ (ڕەنگی وەنەوشەیی).

2-خۆش بوونی تام و بۆن و بەرام، زیادبوونی شیرینی یان ترشی (بەپێی جۆری میوە) ئەویش لە ئەنجامی شیبوونەوە یان گۆڕانـی تفتـە مادەکـان Tannins و فینۆڵـەکان Phenolsو زیـادبوونی ڕێـژەی شـەکرەمەنی و ترشـە ئەندامییـەکان و کەمبوونەوەی ڕێژەی نیشاستە.

3-نـەرم بوونـی میـوە، ئـەویش بـە تـەنك بوونـەوەی دیـواری خانەکان کە لە ئەنجامی شیبوونەوەی شەکرە ئاڵۆزەکان (سلیلۆز و هیمیسلیلۆز) و گۆڕانیـان بـۆ شـەکری سـادە بـەکاری ئـەنزیمی لەلایەك و لەلایەکی دیکەشەوە گۆڕانی پرۆتۆپەکتین کە لـە ئـاودا ناتوێتەوە بۆ پەکتینی لە ئاودا تواوە.

4-زیادبوونی ڕێژەی پرۆتین و ئەنزایمەکان.

5-زیـادبوونی مـادەی مێـو (مۆم) لـەو میوانـەدا کـە بـە مێـو داپۆشراون.

6-زیادبوونی ڕێژەی ڕۆن لەو میوانەی کە بە ڕۆن دەوڵەمەندن.

7-بەپیرکردنەوەی میوەش، میوەکە دەبێتە بەشێکی دابڕاو لە درەختەکەو ئەو ووزەیەی کە تێیدایە بەرە بەرە کاری دەکات بۆ بەجێهێنانی کارلێکە کیمیایی و فسیۆلۆژیەکانی، لە ئەنجامدا میوەکە بەرەو پیری Senescence و مردن Death دەڕوات.

خشتەی ژمارە (1): کاتی جیابوونەوەی چرۆی گوڵ لە هەندێك جۆری میوە گەڵاوەریوەکاندا

جۆری میوە	کاتی جیابوونەوەی چرۆی گوڵ
سێو	ناوەڕاستی حوزەیران
بادەم	کۆتایی ئاب- سەرەتای ئەیلول
قەیسی	سەرەتای ئاب
گێلاسی ترش	کۆتایی حوزەیران
گێلاسی شیرین	سەرەتای حوزەیران - سەرەتای تەموز
قۆخ	کۆتایی تەموز
هەرمێ	کۆتایی حوزەیران- سەرەتای تەموز
هەڵوژە	کۆتایی تەموز-سەرەتای ئاب

خشـتەی ژمـارە (2): ڕیزبوونـی جۆرەکـانی داری مزرەمەنییەکان بەپێی توانای بەرگرییان بۆ سەرما و گەرما

پله	توانـای بـەرگری بـۆ پلەکانی گەرمای نزمی زیانبەخش	توانـای بـەرگری بـۆ پلـەکانی گـەرمای بەرزی زیانبەخش
-1	پرتەقاڵی یابانی	کەمکوات
-2	لاڵەنگی (یوسفی)	سندی
-3	نارنج	گرێپ فروت
-4	پرتەقاڵ	نارنج
-5	سندی (شاروك)	پرتەقاڵ
-6	گرێپ فروت	لیمۆی بەسرە
-7	لیمۆی ترش	لاڵەنگی (یوسفی)
-8	لیمۆی بەسرە	ترنج
-9	ترنج	لیمۆی ترش
-10		پرتەقاڵی بێناوك

سەرچاوەکان:

1-Baker, H (1992). Fruit. R.H.S. Encyclopedia of practical Gardening. Mitchell Beazley pub., Michelin House, 81 Fulbam Road, London.

2-Chandler, W.H. (1957). Deciduous Orchards. Lea and Febiger co., Philadelphia. U.S.A.

3-Chandler, W.H. (1958). Evergreen Orchards. Lea and Febiger Co., Philadelphia. U.S.A.

4-Childers, N.F. (1973). Modern Fruit Science. Hort. Pub., Rutgers Univ., New Brunswick, N.J., U.S.A.

5-Janick, J. (1972). Horticulfural Science. W.H. Freeman and Co., San Francisco. California, U.S.A.

6-Leopold, A.C. (1969). Plant Growth and Development, Mc Graw Hill Book Co., N.Y., U.S.A.

خەڵاتی نۆبڵی فیزیاو کیمیا ساڵی 2003

جوان محەمەد ڕەئوف

لە مانگی تشرینی یەکەمی ڕابوردوودا خەڵاتی نۆبڵی ساڵانە بەخشرا لە بواری کیمیا و فیزیا و نۆژداریدا بۆ ساڵی (2003)، لە بواری کیمیادا خەڵاتەکە بەخشرا بە هەردوو زانای ئەمریکی (پیتەر ئاگری) و (ڕۆدریک ماکینەن) لەسەر توێژینەوەکانیان دەربارەی کەناڵەکانی گواستنەوە لە پەردەی خانەزیندوەکانەوە، کە یارمەتیدەرن بۆ تێگەیشتنی چاکتر و زیاتر سەبارەت بە چۆنیەتی گواستنەوەی ئاو و خوێ لە نێوان خانەکانی لەشدا کە ئەو کردارەش لەوپەڕی گرنگیدایە، واتە چۆنیەتی گواستنەوەی ئایۆنەکانی خوێ و ئاو لە نێوان خانەکانی لەشدا، ئەوەش ڕێگاخۆش دەکات بۆ تێگەیشتنی زیاتر دەربارەی نەخۆشیەکانی گورچیلە و دڵ و ماسولکەکان و هەتا دەماخیش کە بەردەوام ئاڵوگۆڕی چڕو پڕی ئایۆنەکانیان تیادا ڕوو دەدات، ئاڵوگۆڕی ئایۆنە شیبووەکانی ناو ئاو لە نێوان بەرگی ئەو خانانەدا بەهۆی پێلە هاتووی ئاڵۆزی جۆرە پرۆتینێکەوە دەبێت کە ئەوە بۆ یەکەم جارە ئەو دووزانایە توانیویانە پێکهاتەی تەواو و ووردی ئەو پرۆتینانە ئاشکرا بکەن، و ئەوەش لە میانەی (شیکردنەوەی کریستاڵی) بۆ ئەو گەردە ئاڵۆزانەی پرۆتینەکانەوە، (ئاگری) لە توێژینەوەکانیدا گرنگی داوە بە چۆنیەتی گواستنەوەی ئاو لە نێوان خانەکاندا و (ماکینەن)یش گرنگی داوە بە چۆنیەتی ئاڵوگۆڕی ئایۆنە موجەب و سالبەکان لە نێوان خانەکاندا، (ماکینەن) هەر لە تەمەنی (30) ساڵیەوە سەرگەرمی لێکۆڵینەوەیە لەسەر کەناڵەکانی گواستنەوەی ئایۆنی لە نێوان خانە زیندوەکان، کە بەشێوەی هێمایی کیمیایی دەبن و لە ڕاستیدا ئەوانەش بریتی بوون لە ئایۆنەکانی کالسیۆم و سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و زۆر حەزی دەکرد لە میکانیزمەی ئەو ئاڵوگۆڕە تێبگات کە لە ڕێگای کونە وردەکانی سەر پەردە بەرگی خانە زیندوەکاندا ڕوو دەدات. پێشتر دیاردەو پرسیاری بێ وەڵام زۆر بوون دەربارەی خانەکان بۆ نمونە بۆچی ماسولکەکان دەچنەوەیەک لە کاتی گرژبوونی دەمارەکاندا و لەو کاتانەشدا ئەو ئاڵوگۆڕی ئایۆنیە هەربەردەوام دەبێت، یان بۆچی پەردە بەرگی هەندێک خانەکان ڕێگا بە تێپەڕبوونی ئایۆنەکانی پۆتاسیۆم دەدات و ڕێگا بە تێپەڕبوونی ئایۆنەکانی کالسیۆم و سۆدیۆم نادات، ئەمانە و چەندێتی دی واقی زاناکانی وڕماندووە!.

توێژەرەوەی ئەڵمانی (د.شێونەر) لە پەیمانگای (ماکس پلانک) کە لەگەڵ (ماکینەن) کاری کردووە هەر لەسەرەتاوە دەڵێت: ماکینەن گرنگی زۆری دەدا بە کەناڵەکانی گواستنەوەی ئایۆنەکانی

سۆدیۆم، کە ئەوەش بۆ خۆی کارێکی زۆر ئاڵۆزو گرانە و کاتێکی زۆری دەوێت کە هەرگیز ئێمە چاوەڕوانی ئەوەمان نەدەکرد کە ماکینەن لە ماوەیەکی زۆر کەم و کورتی ئەنجامەکانی بدات بە دەستەوە، و لە ڕاستیدا ئەو کارێکی وای کردووە کە جێگای سەرسوڕمانەو پێشتر لەو جۆرە کارانە ئەنجام نەدراوە، ماکینەن توانی لە ڕێگای تیشکی (X) وە پێوانەی تەزووی کارەبا بکات لە نێوخانەکاندا کە ئەو ڕێگایە

پێشتر بەکاردەهێنرا بۆ پێوانی کارەبایی بەللورەکان، واتە (ماکینەن) ڕێگای نوێی وای هێنایە پێشەوە کە پێشتر نەبوون هەروەها (ماکینەن) توانی لە ڕێگای ئەندازەی بۆ ماوەوە کەناڵی گەردی بە ژمارەی زۆر دروست بکات بۆ لێکۆڵینەوە لەسەریان، دکتۆر (شیونەر) دەڵێت کە لە ڕاستیدا ئەوە هەنگاوێکی زۆر گەورە و گرنگە چونکە توێژەرەوە (ماکینەن) بەو پەڕی زیرەکیەوە توانیویەتی لەو ڕێگایەوە دژەتەنی لە دۆخی شلیدا ببات بە نێو ئەو کەناڵانەداو بیانگۆڕێت بۆ بەلوورەو ئینجا ئەوە ببینێت کە نەبینراوبووە لە باری ئاساییدا، لە ڕاستیدا ئەوە ڕێگایەکی زۆر زیرەکانەیە، ئەو کەناڵانەش لێدانەکانی دڵ ڕێکدەخات و هەروەها دەست بەسەر دەردراوە هۆرمۆنیەکان و نیشانە کارەباییەکانی نێوان دەمارەخانەکاندا دەگرێت لە کاتی گواستنەوەی زانیاریەکاندا، توێژەرەوەکان دەڵێن کە گۆڕانکاری لە نێو ئەو کەناڵانەدا ڕۆڵی گرنگی دەبێت لە چارەسەری زۆر لە نەخۆشیە دەماریەکانی وەک (فێ) و نەهێشتنی ئازارەکان.

سەبارەت بە کەناڵە ئاویەکانیش لەوانەیە هەندێك جار تووشی تێك چوون بێن بەهۆی ژەهراوی بوونیانەوە کە لەوانەیە ببێتە هۆی داخستنی ئەو کەناڵانە یان ئیش کردنیان بەیەك ئاڕاستە کە هەندێك جار دەبێتە هۆی تەنگە نەفەسی، شایانی باسە کە (پیتە ئاگرێ) ناسراو بە (دۆزەرەوەی کەناڵە ئاویەکان) لە لەشی مرۆڤدا، مامۆستای کیمیایی زیندەیی و نۆژداریە لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی (جۆنز هوکنز)ی بالتیمۆری خۆرهەڵاتی ئەمریکا، لە ساڵی (1988) دەری خست کە لە نێو خانەکانەکانی لەشی مرۆڤدا کەناڵەکانی گواستنەوەی ئاو هەن کە هەر لە ناوەڕاستی سەدەی نۆزدەهەمەوە زاناکان و وێڵن بە دوای ئەو کەناڵانەدا.

هەروەها (پیتەر ئاگرێ) دۆزەرەوەی جۆرە پرۆتینێکە لە بۆقدا لە خۆرهەڵاتی ئەفریقیادا، کاری ئەو پرۆتینە ڕێگا پێدانی ڕۆیشتنی ئاوە لە نێوان خانەکاندا وبەشێوەیەکی هەڵبژاردنی گونجاو، لەو جۆرە پرۆتینە (10 جۆری) لە لەشی مرۆڤیشدا هەیە و پێیان دەوترێت (کونە ئاویەکان) کە ڕۆڵی سەرەکیان هەیە لە دەردانی عارەق و فێنك کردنەوەی لەش لەکاتی بەرزبونەوەی پلەی گەرمیدا، (ئاگرێ) دەڵێت کە ئەو خۆی ئامادە دەکات بۆ لێکۆڵینەوە لە بواری نیکەدا وەك نەخۆشی (مەلاریا) کە ساڵانە ژمارەیەکی زۆر لەناو دەبات. شایانی باسە کە لە ساڵی (1988)دا هەرسێ زانای ئەڵمانی (یوهان دایزنهوفەر، ڕۆبەرت هوفەر، هارتموت میشیل) خەڵاتی نۆبڵی کیمیایان وەرگرت لەسەر توێژینەوەکانیان دەربارەی پەردەی خانەکان، پاش سێ ساڵی دیو لە ساڵی (1991)دا هەردوو زانای ئەڵمانی (ئیرفن نیەر، بیت ساتمان) خەڵاتی نۆبڵی نۆژداریان وەرگرت لەسەر توێژینەوەکانیان دەربارەی فرمانی کەناڵە ئایۆنیەکانی نێو خانەکان کە ئەویش پەیوەندی هەیە بە خەڵاتی نۆبڵی (2003)ی کیمیاوە.

خەڵاتی نۆبڵی فیزیای 2003

خەڵاتی نۆبڵی فیزیای (2003) درا بە هەرسێ زانا (ئەلیکسی ئەبریکۆزۆف، ڤیتاڵی گینز بۆرگ، ئەنتۆنی لیگیت) بۆ دەستکەوتە گرنگەکانیان لە بواری تیۆری دەربارەی تێرگەیەنەرەکان و باری تێرشلەیی، توێژینەوەکانی (ئەبریکۆزۆف و گینز بۆرگ) کە پسپۆڕن لە بواری فیزیای کوانتەمدا، دەربارەی تێرگەیەنەرەکان بوون، تێرگەیەنەرکانیش ئەو مادداەن کە لە پلە گەرمیە زۆر نزمەکاندا (خوار −150°س) تەزووی کارەبا دەگەیەنن بەبێ ئەوەی هیچ لە ووزەی کارەباکە بە فیڕۆ بڕوات بەهۆی بەرگری کارەبایی ئەو مادانەوە هەروەك لە گەیەنەرە کانزاییە ئاساییەکاندا ڕوودەدات، بەهۆی ئەو تێر گەیەنەرانەوە دەتوانرێت ووزەی بۆماوەیەکی دور بگوێزرێتەوە بەبێ ئەوەی هیچ لە وزەی کارەباکە کەم بکات بەهۆی بەرگری گەیەنەرەکانەوە، ئەوکاتەش نیوەو زیاتریش لەو ویستگەکانی بەرهەم هێنانی کارەبا زیاد دەبن بەشێکی زۆر لە سوتەمەنی بۆ بەرهەم هێنانی وزەی کارەبا دەگێڕدرێتەوە، بۆیە وەك (ئەبریکۆزۆف) دەڵێت پێویستە توێژینەوەی زیاتر لەسەر ئەو مادانە بکرێت، چونکە بەرهەم هێنانی ئەو جۆرە تێرگەیەنەرانە لە پلەیەکی گەرمی نزیك بە پلەی گەرمی ئاسایی، ئینجا بەکارهێنانیان لە ئامێری

کۆمپیوتەردا ئەوا ئەو کۆمپیوتەرانە خێراییەکانیان هێجگار زۆر دەبێت و دەبنە (سوپەر کۆمپیوتەر)، جگەلەوەش ئەگەر بەگشتی لە بوارەکانی ژیاندا بەکارهێنرا ئەوا شۆڕشێك بەرپا دەبێت لە بواری کەم کردنەوەی ووزەی کارەبا بۆ ئەوپەڕی کەمی!! سەیر نەبێت کە ماڵێك بەیەك ئەمپێر لە تەزووی کارەبا بچێت بەڕێوەو لەوانەیشە ئەو تەزووە زۆربێت!. تا ئێستا ئەو تێرگەیەنرانە لە بواری وێنەگرتنی توێی‌ی موگناتیسی) لە بواری نۆژداریدا بەکاردێت، هەروەها لەتوێژینەوەکانی گەردو گەردیلەکاندا بەکاردەهێنرێت!

سەرچاوە/ ڕادیۆی ئەڵمانیا/ مانگی 10/2003

منداڵی شەڕەنگێز

پەرچڤەی: داڵیاجەزا

بێگومان ئەگەر دایك و باوك زانیان کەسێك هەیە شەڕ بەمنداڵەکەیان دەفرۆشێت یان ئازاری دەدات و ڕێی پێ دەگرێت ، ئەمە تورەبوون و سەرلێشێوان هەستکردن بەگوناهیان لادروست دەکات .

هەروەها لەبەرئەوەی هەندێك لەمنداڵان باش دەزانن هەستی خۆیان بشارنەوە ، لەبەر ئەوە هەڵ ئاشکرابوونی گرفتەکانیان بۆ کەسوکاریان نارەخسێت تائەو کاتەی منداڵەکە وەرسبوون ونارەزایی خۆی دەردەبڕێت وئارەزووی نەچوون بۆ قوتابخانە دەکات و تەرەدەبێت وخۆی بەنەخۆش نیشان دەدات وبەهەموو شێوازێك هەوڵی نەچوون بۆ قووتابخانە دەدات

ئەمانەو لەبەڵگەکانی دی بۆ تووشبوونی منداڵ بەرپێگرتن وبێزارکردن ئەوەیە ، کاتێك لەقوتابخانە دەگەڕێتەوە ماڵەوە ، ماکی بریندار بوون وڕووشان بەلەشییەوە دیاربێت یان جل وبەرگەکەی دڕاوبێت یان داوای هەندێك کەل وپەل بکات کەبۆی بکڕن چونکە لێی دزراوە وشەڕی کردووە لەگەڵ هاوڕێکانی ، لەوانەشە تێبینی ئەوە بکرێت منداڵەکەت تورەوبێتاقەت وگۆشەگیربووە وئەگەر زۆر بچوکیش بێت شەڕفرۆش دەبێت لەگەڵ خوشك وبراکانیدا لەماڵەوە.

لەهەر بارێکدا منداڵەکەت پێی ڕاگەیاندیت کە ئازار دراوە یان لە قوتابخانە بەریەرەکانی کراوە، ئەگەری زۆری هەیە قسەکەی ڕاست بێت .بۆیە لەو بارەدا پێویستە قوتابخانە ڕۆڵی خۆی هەبێت لەپارێزگاریکردنی قوتابییەکانیدا ، چونکە شاراوە نییە قوتابخانە شوێنی خێزان دەگرێتەوە لەکاتی بوونی قوتابی تێیدا بۆیە پێویستە قوتابخانە پارێزگاری لەقوتابیان بکات وزامنی سەلامەتییان بکات . خراپترین ڕەفتار لەو بارەدا ئەوەیە بەکتوپڕی و تورەیی بەرەو قوتابخانە بڕۆین و داوای ئەوە بکەین قوتابخانەکە خێرا بەرەنگاری ئەو جۆرە ڕووداوانە ببێتەوەو بەرپەرچیان بداتەوە چونکە ئەمە دەبێتە

هۆی ئەوەی لایەنەکەی دی بەهەمان شێوە ڕەفتار بکات و کێشەکە زیاتر ئاڵۆز ببێت، لەبری ئەوە بیر لەوە بکەرەوە کەمامۆستای منداڵەکە ببینیت و بەهێمنی و لەسەرخۆ دوور لەتووڕە بوون ڕووداوەکەی بۆ ڕوونبکەیتەوەو مەترسی خۆتی بۆ دەربخەیت و پرسیاری لێبکە، ئایا هیچ جۆرە هەڵسوکەوتێکی ناسروشتی بەدیتەکردووە لەپۆلەکەدا و داوای ئەوەی لێبکە کەئاگاداری ئەو بارە نائاساییە بێت، پرسیاری لێبکە دەربارەی باشترین شێواز کەپێشنیازی بکات. هەروەها لەم قۆناغەدا باشتر وایە هەوڵبدرێت بازنەی هاوڕێیەتی منداڵەکە زیاتر بکرێت بەوەی ناوبەناو هەندێك منداڵی باش بانگهێشت بکرێت بۆ ماڵەوە بۆ سەردانی منداڵەکە هەروەها هەوڵبدرێت بۆ بەستنی هاوڕێیەتی پتەوتر لەگەڵ منداڵانی دیدا لەدوای ئەم هەوڵانە بۆ چارەسەرکردنی کێشەی منداڵەکە ئەگەر منداڵە شەڕەنگێزەکان لەبەریەرەکانی کردنی دەستیان هەڵنەگرت وبارەکە وەك خۆی مایەوە ، ئەو کاتە پێویستە دایك یان باوکی منداڵەکە بەنامەیەك یان نووسراوێك ئاگاداری مامۆستای قوتابخانەی منداڵەکەیان بکەن تیایدا داوابکەن ئەو منداڵە شەڕەنگێزە لەمنداڵەکەیان بەدووربخەنەوە ولەپۆلەکەی یان لەریزەکەی بیگوازنەوە بۆ پۆلێك یان ڕیزێکی دی، ئەمە چارەسەرێکی باشە ، خۆ ئەگەر ئەمەشیان ئەنجامی نەبوو ئەوا پێویستە بەردەوام لەمامۆستاکەی بپرسیت کە چ کارێکی کردووە بۆ چارەسەری ئەو کێشەیەو تا چ ئاستێك لەو کارەدا سەرکەوتنی بەدەستهێناوە، هەروەها دەربارەی لێپرسینەوەکانی ئایندەی بۆ کێشەکە پرسیاری لێبکرێت.

ئەگەر هاتوو ڕێپێگرتن و بەریەرەکانی و فشاری سەر منداڵەکە لەناو گۆڕەپانی قوتابخانەو ڕێڕەوەکانیدا بوو ئەوا پێویستە لەلایەن مامۆستاکانەوە چاودێریی ئەو ڕەفتارانە بکرێت و هەوڵبدرێت کەگوشار بخرێتە سەر قوتابییە شەڕەنگێزەکان و سنووریکیان بۆ

دابنرێت بۆ ئەوەی ئازاری قوتابییەکانی دی نەدەن و زیانیان پێ نەگەیەنن، ئەگەر منداڵەکە تووشی نائارامی و ئازاری دەروونی بوو لەئەنجامی زیان پێگەیشتنی لەلایەن شەڕەنگێزانەوە ، باشتروایە لای پزیشکێکی دەروونی لێتۆژینی بۆبکرێت و ڕاپۆرتێکی لەسەر بنووسرێت و بنێردرێت بۆ بەڕێوەبەری قوتابخانەکە ئەویش لەگەڵ ئەو هەوڵ و تەقەلایانەی قوتابخانە داویەتی بۆ چارەسەرکردنی کێشەکە بەنووسین بنووسرێتەوەو لەفایلی قوتابییەکەدا دابنرێت بۆ ئەوەی سەرچاوە بن بۆ بنەمای چارەسەرکردنی بەردەوام ، کۆپییەکی ئەو یاسایانە لەقوتابخانەکە داوابکەن ئەگەر دەستکەوتن.

ئەگەر کارمەندانی قوتابخانەکە لەو بڕوایەدا بوون منداڵەکەی تۆ خەتابارەو خۆی هاندەرە بۆ ئەوەی ئەو جۆرە منداڵانە شەڕەنگێزبن بەرامبەری، ئەو بۆچوونانەی ئەوان ڕەتبکەرەوە چونکە نابێت هیچ منداڵێك تەنانەت منداڵی بێ تواناو هاندەریش، نابێت زەرەرمەندبێت لەکردەوەی ئاژاوەگێڕی و شەڕەنگێزی لەقوتابخانەدا.

ئەگەر قوتابخانە داوای لێکردیت سەردانی بکەیت زوو بەدەنگیانەوە بچۆو هاوسەر یان هاوڕێکەت لەگەڵ خۆت بەرەو ئەو خاڵانە بنووسە لای خۆت کەدەتەوێت دەربارەیان بدوێیت و بەشێوەیەکی دۆستانەو بەڕەوشتی جوان و بەهێمنی لەگەڵ مامۆستایان و بەڕێوەبەر بدوێ. دوای هەموو کۆبوونەوەیەکیش کەبەشداریت تیادا کردووە، نامەیەکی نووسراو بنێرەو هەموو ئەو خاڵە ئاسۆییانەی تێدا بنووسە کە لەکۆبوونەوەکەدا ڕوویداوە لەگەڵ ئەو لێپێچینەوانەی کە قوتابخانەکە پێویستە بیکات وەکو لەگفتوگۆکاندا باسکراوە. داوا لەبەڕێوەبەری قوتابخانەکە بکە ئەو یاسایانە بەکاربهێنێت کە بۆ تەمێکردنی منداڵە شەڕەنگێزەکان دانراوە لەگەڵ چۆنێتی بەکارهێنانیان بۆ نموونە پەیوەندیکردن بەدایك وباوکیانەوە یان هەر بەخێوکەرێکی دیان بێت .

ئەگەر کێشەکە بەمانە چارەسەر نەکرا هەوڵی دۆزینەوەی چارەسەرێکی باشتر بدەن لەگەڵ قوتابخانەکە، ئەگەر پێویست بوو پەیوەندی بکەن بە لێپرسراوانەوە لەوەزارەتی پەروەردە بەئاگاداری قوتابخانەکەو یەکخستنی هەموو ڕاپۆرتەکان بەمەبەستی دۆزینەوەی باشترین ڕێگا بۆ چارەسەرکردنی کێشەی منداڵە شەڕەنگێزەکان و پەیوەندیکردن بەدایك و باوکییانەوە.

هەوڵبدە بزانیت منداڵ یان منداڵە شەڕەنگێزەکان جگە لەمنداڵەکەی تۆ منداڵانی تریش بێزار دەکەن. بەپرسیارکردن لەمنداڵەکەت یان کارمەندانی قوتابخانەکەی یان دایك و باوکی هاوڕێکانی منداڵەکەت ئەگەر مەسەلەکە وابوو، پەیوەندی بکە بەدایك و باوکی ئەو منداڵانەشەوەو گفتوگۆیان لەگەڵدا بکە دەربارەی کێشەکەو سەرجەم وردەکارییەکانیان بۆ ڕوونبکەرەوە ئەگەر نەیاندەزانی، هەروەها لەبارێکدا ئەگەر ئاگاداربوون هەوڵبدە ئەو هەنگاوانە بزانیت کەئەوان ناویانە بۆ چارەسەری کێشەکە.

هەوڵیش بدە کۆبوونەوەکانی نێوانتان ڕێکبخەن بۆ ڕێککەوتن لەسەر ئەو کردارانەی بۆ لێپرسینەوەو چارەسەری کێشەکە بەیەکەوە پێویستە ئەنجامی بدەن و فشار لەسەر قوتابخانەکە دابنێن بۆ چارەسەری بارەکە یان پەیوەندیکردن بەدایك و باوکی منداڵە شەڕانگێزەکانەوەو کۆبوونەوە لەگەڵیاندا بۆ شیکردنەوەی مەترسیی مەسەلەکەو هەوڵدان بۆ گەیشتن بەچارەسەرێك لەگەڵ منداڵەکانیان.

ڕەوشتی شەڕەنگێز

شەڕەنگێزی جۆری زۆرە لەوانە ئازاردانی جەستەیی و دەروونی و هەستی و ئازاردان بەدەربڕین، جاریش هەیە چەند دانەیەکیان بەیەکەوە دەبن هەندێکجاریش منداڵێك شەڕ بەیەکێکی دی دەگێڕێت یان کۆمەڵێك منداڵ شەڕ بەتەنیا منداڵێك دەگێڕن، لەسەر شێوەی (چەتەگەری یان گەلەکۆمەکی) ئەم کارانەش وەکو هەموو جۆرە کارێکی تەعداکردن و تەجاوزکردن وایە کە لەم ڕەگەزانەدا یەکدەگرنەوە:

شێواندنی هاوسەنگی تواناو تێپەڕبوونی هەڵچوون بەجۆرێك قوربانی لەباری بێ توانایی و سەرسوڕماندا دەبێت و شەڕەنگێزیش لەباری داگیرکەروخاوەن هێزدادەبێت خۆی هێمن دەبێت و سوکایەتی بە بەرامبەرەکەی دەکات و هیچ جۆرە بەزەییەکی نییە بۆی و ڕێزی بۆ دانانێت.

منداڵە شەڕەنگێزەکانیش لەرابردوودا خۆیان ڕووبەڕووی پەلاماردان وئازاردان بوونەتەوە ، هەندێك جار ئەوانە ئەو منداڵانەن کە لەبارودۆخێکی نالەباردا دەژین وڕووبەڕووی ئەزموونی تاڵ بوونەتەوە وناتوانن لەگەڵیدا بگونجێن ، ئەوەش وایان لێدەکات کۆنترۆڵی خۆیان بۆ نەکرێت ونەزانن لەنێو کۆمەڵدا هەڵبکەن وخۆشەویستی خێزانەکەیان وقوتابخانەکەیان بۆ خۆیان دەستەبەربکەن بۆیە منداڵی شەڕنگێز بەخۆسەپاندن بەسەر منداڵی دیدا ، سەردەکەوێت بەسەر هەست بەکەمی وسستی ناوەکی خۆیدا وبڕوا بەخۆی دەمێنێت کە سەرکەوتووەودەسەڵاتێکی زۆری هەیە .

قوربانییەکان کێن ؟

هەموو منداڵێك ڕووبەڕووی ڕەفتارەکانی شەڕەنگێزی وئازاردان نابێتەوە بەڵام زۆرینەی ئەوانەی تووشی ئەو بارانە دەبن ئەمانەن:

1-ئەوانەی بڕوایان بەخۆیان کەمە.

2-ئەوانەی هەست بەئارامی ناکەن .

3-ئەوانەی دووره پەرێزن و بەکەمی تێکەڵ بەکۆمەڵدەبن.

5- ئەوانەی توانای پارێزگاریکردن لەخۆیان نییە.

لەراستیدا هەندێك لەمنداڵان بەهۆی هەڵسوکەوتی خۆیانەوە شەڕەنگێزان بەرەو ڕوویان دەبنەوە ئەوەش بەهۆی وورژاندن وگاڵتەپێکردن ولاساییکردنەوەی منداڵە شەڕەنگێزەکانەوە، جار هەیە ئەوکردەوانەش ناوەستن وبەردەوامی پێدەدەن لە کاتێکدا کە ناشتوانن بەرگری لەخۆیان بکەن . بەڵام ئەو منداڵانە کە تووشی شەڕەنگێزان نابن ئەوانەن کەوریاو چالاکن وتێکەڵ بەکۆمەڵ دەبن و شارەزاییان لەپەیوەندیکردن بەخەڵکەوە هەیەو توانای بەرەنگاربوونەوەی تەنگژەکانیان هەیە، دەشتوانن بەرگری لەخۆیان بکەن. هەروەها لەچارەسەرکردنی زۆر لەکێشەکانی نێوان منداڵانی دیدا ئەبنە ناوەندێك بۆ یارمەتیدانی منداڵە بێهێزەکان.

کاتێك زانیت منداڵەکەت ڕووبەڕووی ڕێپێگرتن و ئازاردان ئەبێتەوە لەلایەن شەڕەنگێزانەوە، زۆرترین زانیاری لەمنداڵەکەتەوە کۆبکەرەوە دەربارەی ئەوانەی ڕوویانداوە، لەکاتەشدا دووربکەوە

لەلۆمەکردنی هیچ لایەنێك تەنانەت منداڵە شەڕەنگێزەکانیش ، رابمێنە لەرەوشتی منداڵەکەت خۆی ، لەگەڵ شێوازی تێکەڵاوبوون و کارلێککردنی لەگەڵ خەڵکانی دی.

سوود لەهەموو ئەوانە وەربگرە کەدەربارەی منداڵەکەت دەیزانیت سەبارەت بەکەسێتی و رەوشتی منداڵەکە بۆ پێکهێنانی بارێکی ئیجابی بەپێی پێویست.

ئەگەر ویستت پەیوەندی بەدایك و باوکی منداڵی شەڕەنگێزەوە بکەیت، ئەوەت لەیاد نەچێت ئەوان بەزۆری هەڵوێستیان بەرگری دەبێت بەڵام تۆ ئامانجەکەت لەیاد نەچێت کەبریتییەلە دەستەبەرکردنی ژینگەیەکی ئارام کەتیایدا منداڵەکەت بتوانێ فێرببێت و گەشەبکات، نەك بردنی بارەکەبەئاراستەیەکی خراپتردا.

بەگوێرەی منداڵەکەشتەوە پێویستە گفتوگۆی لەگەڵدا بکەیت دەربارەی باشترین رێگاکان بۆ پەیوەندییکردنی لەگەڵ منداڵانی شەڕەنگێز لەوانەش:

-بەهیچ جۆرێك لەمنداڵی شەڕەنگێز نزیك نەکەویتەوەو خۆی لێیان دووربخاتەوە ئەگەر رێیان پێگرت، داوای یارمەتی بکات.

-لەکاتی رێپێگرتن و شەڕپێکیرانندا دان بەخۆیدا بگریت و وەڵامی شەڕەنگێزکەبەوە بداتەوە (تۆ راستێت) ئینجا لێی دوور بکەوێتەوە.

-بەرەنگاری شەڕەنگێز ببێت و بەتوندی رەفتاری لەگەڵ بکات. لەشێوازە بەسودەکانی دی رێنماییکردن و فێرکردنە بەنواندن واتا ئەمەش دەبێتە هۆی فێربوونی گەلێك شتی بەکەڵك هەر وەك بەرپەرچدانەوەی رەفتاری بەرامبەر دەبێتەهۆی بەدەستهێنانی راستی. چەند دیمەنێك لەگەڵ منداڵەکەت بنوێنە وەکو ئەوەی تۆ رۆڵی منداڵی شەڕەنگێز بگێریت رێ بەمنداڵەکەشت بدە کاردانەوەی هەبێت بەرامبەر بەو رەفتارانەی تۆ دەیکەیت و ئەو نازانێت وەڵامی هەبێت بۆیان، گفتوگۆی لەگەڵدا بکە دەربارەی شێوازەکانی خۆپارێزی وەکو مانەوە لەنزیك منداڵانی ترو برینی هەموو پەیوەندییەك لەگەڵ منداڵە شەڕەنگێزەکان، پێی بڵێ بارەکە بەشێوەیەکی وا وەرنەگریت کەپەیوەندی بەوەوە هەیە، چونکە کێشەی راستەقینە هی شەڕەنگێزەکان خۆیانە نەك هی منداڵەکەی تۆ.

ئەی ئەگەر منداڵەکەی تۆ شەڕەنگێز بوو!

بەراستی هیوای هەموو دایك و باوکێك ئەوەیە کەنەبیستن منداڵەکەیان شەرانگێزە، لەوانەیە ئەگەر یەکەمجار ئەوە ببیستن، نکوڵی لێبکەن و بەرگری لەمنداڵەکەیان بکەن، ئەگەر شتێکی وات بیست لەسەرخۆ گوێ لەبەرامبەرەکەت بگرەو بەتەواوی لێی تێبگەو پێی بڵێ سەرجەم ئەو شتانەت بۆ بگێڕێتەوە کەروویداوە، ئەوە بزانە کەئەو جۆرە رەفتارەی کە ئەیکەیت لەبەرژەوەندی منداڵەکەتە، کاتێك بۆت دەرکەوت کەمنداڵەکەت شەڕەنگێزەو بەو شێوەیە رەفتارنەکات لەوانەیە ئەو رەفتارانەی هۆی گیروگرفتێك بێت کە لەناخیدایە، بەتەواوی لێی بکۆڵەرەوە بۆ ئەوەی هۆکارەکەی بزانێت، هەر کاتێك قسەت لەگەڵ منداڵەکەت کرد لۆمەی مەکە، لەگەڵیدا مەچۆ ناو گفتوگۆیەکەوە دەربارەی بۆچی ئەمەو ئەوەت کرد یان چۆن ئەو کارەت ئەنجامدلوە، بەڵکو گفتوگۆکەت لەگەڵیدا لەسەر ئەم بنەمایانە دابرێژە:

-سەرەتا گوێ بۆ منداڵەکەت رابگرەو هەوڵبدە لەمەستەکان و خواستی بگەیت و قسەی پێمەبرەو بواری بدە قسەبکات.

-ئەوەی بۆ روونبکەرەوە کەشەڕەنگێزی رەفتارێکی پەسەند نییە لە نێو خێزان کۆمەڵگاو ئایینەکەتدا.

-فێری بکە ئەگەر هەستی بەتوورەبوون و شەڕەنگێزی کرد، لەو کاتەدا شتی تر هەیە پێویستە یان ئەتوانێت بیکات (پێشنیاز بکە) چەند چالاکی و یارییەك ئەنجامبدات.

داوا لەمنداڵەکەت بکە هەندێك پێشنیاز بخاتەروو بۆ بەتاڵکردنەوەی توورەبوون و سەرسوورمانەکەی لەبری شەڕکردن، ئەگەر بیرۆکەیەکی پێوتیت، یارمەتی بدە بۆ جێگیربوون و گەشەکردن تیایدا، تۆش چەند بیرۆکەیەکی پێبدە کەهاوکاری بکات، واقعی بە لەبیرۆکەکانتداو چاوەڕوانی زیاتر لەتوانای خۆی لێمەکە. چاودێری منداڵەکەت و تواکانی بکە لەسەر هەر گۆرانکارییەکی ئیجابی لەرەفتاریدا لەگەڵ شەڕەنگێزەکەدا.

(پاراستن لەشەرانگێزی)

کاتێك منداڵەکەت دەگاتە قۆناغێك کارلێك لەگەڵ خەڵکدا بکات پێویستە فێربکەیت چۆن هەست و ئارەزووەکانی خۆی دەربڕێت بەووشە هەروەها چاککردنی رەفتاریان لەبارەکانی هەڵچووندا، زۆر قورسە منداڵان فێربن کێشەکانیان چارەسەر بکەن یان مامەڵەی لەگەڵدا بکەن بەتەنیا خۆیان بەڵکو ئەرکی ئێمەیە ئەوەیان فێربکەین.

کاتێك منداڵی بچوك (پێش چوونە قوتابخانە) دەستدەکات بە بەکارهێنانی وشەی نابەجێ و ناشرین، ئەوە لەخەڵکی گەورەوە ئەو وتانە وەردەگرێت، پێویستە لەسەرت تۆ نەهێڵیت و بەرەنگاری لەفێربوونی ئەو جۆرە وشانە بکەیت، هەندێکجار منداڵەکە بەهاورێکەی دەڵێت نامەوێت یاریت لەگەڵدا بکەم، دەبێت لێرەدا دایك و باوك لەمنداڵەکە بگەیەنن کەنابێت ئارەزووی یاریکردنی هاورێکەی لەگەڵیدا رەتبکاتەوەو هەستی بریندار بکات و نابێت خەڵکانی کەبخەینە پشتگوێ و نامانەوێت منداڵانی زۆر بچووك و بێ توانا تووشی پەلاماردان و شەڕ پێفرۆشتن بکەین. پێویستە جۆرەکانی شەڕەنگێزی دیاریبکرێت لەوانە: (گاڵتەپێکردن، شەڕپێفرۆشتن، لاسایکردنەوە... هتد). پێویستە لەهەنگاوی یەکەمی ژیانی منداڵەوە، نەهێلین روو لەو جۆرە رەفتارانە بکات و وای تێبگەیەنین کەهاوکاری منداڵانی تر بکات و کۆمەکیان بکات بۆ

رەفتاری جوان و وایان لێبکات کەهەڵەکانیان بەشێوازی راست و باش بگۆڕن.

ئەو منداڵانەی شەڕەنگێز نین و هێمنن دەتوانن کاریگەرییەکی تەواویان هەبێت لەسەر شەڕەنگێزەکان و ئامۆژگارییان بکەن کەئەو جۆرە رەفتارەیان خراپترین رەفتارەو نابێت رێگری و لێدان و ئازاردان بکەن بەکرداریان و پێویستە لێی دووربکەونەوە، چونکە ئەوە گیروگرفتەکانیان چارەسەر ناکات، هەروەها پێیان بلێین با لەگەڵ مامۆستاکانمان قسە بکەین بۆ ئەوەی ئەو گرفتانەیان چارەسەر بکەن.

لە ئینتەرنێتەوە

(ئاوی سپی) چییە؟

نوسینی: دکتۆر نەیمەن شاوجی
پەرچڤەی: دلخۆش عەلی
پسپۆری بایۆلۆژی

ئەگەر پزیشکەکەت پێی وتیت کە (ئاوی سپیت) هەیە ئەوا مەشلەژێ ئەو کەسانەی کە تەمەنیان لە 65 ساڵ تێپەر بوە لە نیوە زۆر زیاتریان پلەیەك لە ئاوی سپیان هەیە، و زۆربەیان لە توانادا هەیە بەسەرکەوتوویی چارەسەریکرێن بەهۆی نەشتەگەریەوە.

لەگەڵ ئەوشتانەشدا کەبەرگویمان کەوتوون، بەڵام ئاوی سپی ئاریك نیە کە بەسەر چاودا بیت و رێی بینین بگریت.. بەڵکو لیڵ بونیکە لە بەشیکی چاودا روودەدات کە بە هاوینە ناو دەبریت. دەشیت چاو بە روونـی بینینەکـەی خۆی وورده وورده لەدەست بدات و تاریك دابیت لەبەر ئەوەی رووناکی ناتوانیت بەناو هاوینە لیلەکەدا تیپەربیت و بگاتە بەشی دواوەی چاو (تۆرینە).

هاوینە:

بریتی‌یە لە تەنکۆلەیـەك لـە دوای رەنگینـەوە (بەشـی رەنگین لـەچاودا) (یـان بەشـی رەنـگ لـەچاودا) .. تیشـکی روونـاکی دەشـکینیتەوە بـۆ پیدانـی شـیوەیەکی روون بـۆ بینراوەکـان لەسەربەشی دواوە لەچاو (تۆرینە).

-هۆی روودانی (ئاوی سپی)؟!

*دەشیت ئاوی سپی لە هەرتەمەنیکدا روودات، بەڵام لەگەڵ

بەساڵاچووندا زۆرتر باوە.

دەشیت هۆکارەکەی لەدایك بوونـی (خیزانی)بیـت لـە تەمەنـە زووەکاندا یان برینداریەك بیت لەسەر چاو. یان بەرهەمی هەوکردنە دریژخایەنەکان بیت لەچاودا، یان هاوملی چەند نەخۆشیەك بیت وەك دەردی شەکرە، هەروەها هەندیك دەرمانی وەك (کۆرتیزۆن) بۆ نمونە دەشیت ببنە هۆی گۆرانکاری لە تەنکی (روونی) هاوینەدا.

–نیشانەکانی توشبوون بە نەخۆشی ئاوی سپی چی‌یە؟

*لە توانامدا نەماوە بەهەمان روونی ببینم کە پیشتر هەمبووە!

دەشـیت سـەرنج بدەیـن کـە هـەندیك شـت ناجیگـیر(لیـل) دەردەکـەویت بەتایبـەتی لــە لیوارەکـانیدا، یـان وا دەزانیـت چاویلکەکان پیسن یان بریندارن.

_خەریکەلە شوینە زۆر رووناکەکاندا (بە تیشکەکاندا) نابینم یـان لە خۆری تەواو هەلهاتوو(بەهەین)ناهـەروەك توانـای شۆفیریم نەماوە لە شەودا! و خویندنەوەش لیل و ناروون دەبیت.

_ بینینم بۆرەنگەکان بە هـەمان روونـی جاران نەماوە! لەگـەل بـەرەوپیش چوونـی ئـاوی سـپی‌دا چـەقی هاوینـە زیـاتر زەرد هەلدەگەریت کەشتەکان هەمویان زەردتر دەبینریت.

_ جووت بینینم لە سەیرکردندا!

دەشیت لیلی یەکە یەکسان نەبیت و ئەو تیشکە رووناکیەی کە دەگاتە تۆرینە بەش بەش بیت کە دەبیتە هۆی جووت بینین.

_ئایا چی دەتوانریت بکریت بۆ یارمەتی دانم؟

_(نەشـتەرگەری بـاو یـان بـەکارهینانی تـەکنیکی شـەپۆلە دەنگیەکان یان لەیزەر)تاکە چارەسەری بەکارە بۆ لابردنی هاوینە لیلەکە... لەیزەر بە تەنیا ناتوانیت چارەسەری ئاوی سپی بکات

لەگەڵ ئەوەشدالە قۆناغەکانی‌دوا تردا دەشێت بەکارهێنانی پێویستیەك بێت... خۆگرتنەوە لە خۆراك و دەرمان هیچ رۆلیکیان نەسەلمێنراوە لە سەر

هێورکردنەوەیان(بەربەست کردن)ڕێگرتن لە بەرەوپێش چوونی(ئاوی سپی).

_مەبەستمان لە چاندنی هاوێنە چییە؟

*گۆڕینەوەی هاوێنەی لیل کە بە نەشتەرگەری دەردەکرێت و بە هاوێنەیەکی پلاستیکی

دەگۆڕێتەوە بۆ ئەوەی چاو بتوانێت سەرنج لە شتەکان بدات. پزیشکی نەشتەرگەری چاو لە هەندێك باری تایبەتیدا دەشێت بڕیاربدات هاوێنە چاندن نەکات لەبەر هۆکاری پزیشکی جێگرتنەوەی بەچاویلکەو هاوێنەی کلینەر.

_لە چ کاتێکدا کاری نەشتەرگەری دەکرێت؟

*هەمیشە تۆ دەتوانیت بڕیار لە سەر ئەو کاتەبدەیت کە دەتەوێت.لە کۆندا پسپۆڕی چاو وای بەباش دەزانی‌کە چاوەڕوان بکرێت تائاوە سپی‌یەکەپی دەگات... بەڵام لە کاتی ئێستاماندلو لەگەڵ پێشکەوتنی نەشتەرگەری ووردبینی چاو(فاکو) ئەمەبە پێویست

نازانرێت لەبەرئەوەی دەتوانرێت phacoemulsification

بە یارمەتی ئامێری ووردکەرو بەتۆزکردنی هاوێنە کەلەژێر رکێفی کۆمپیوتەردایە.

لە چ قۆناغێك لە قۆناغەکانی بەرەوپێش چوونی (ئاوی سپی)داکاری نەشتەرگەری بکرێت...؟

ئەگەرلیلیەك تیهەلکیش بوولەگەل توانای خوێندنەوەت یان ئیشکردن یان هەرکارێك کەئەنجامدانی‌خۆشی پێ دەبەخشێت پێشتر دەشێت ئەمە کاتی بڕیاردان بێت لەسەر ئەنجامدانی نەشتەرگەری.لەلای زۆربەی خەلکان نەشتەرگەری مانەوەیەکی کورتە لە خەستەخانە،لە زۆر باردا دەتوانرێت کاری نەشتەرگەری بکرێت ولەهەمان رۆژدابیتەدەرەوە.

–چی ڕوودەدات لەمیانەی کاری نەشتەرگەریدا؟

پێش نەشتەرگەریەکە چەند دلۆپێك دەکرێتە ناو چاوەوە بۆ فراوانکردنی بازنەی چاو (کرانەوەی چاو). لە توانادا هەیە نەشتەرگەریەکە بکرێت لە ژێر کاریگەری سڕکەری ناوچەیی، زۆر بەکەمیش لە ژێر کاری سڕکەری گشتی ئەگەر پێویستی کرد. لەباری ئاساییدا نەشتەرگەریەکە نزیکەی 20خوولەك دەخایەنێت، لەپاش نەشتەرگەریەکە پلاستیکیکی پارێزەر دادەنرێت بۆ پاراستنی چاو لە هەر ڕووشاندنێك.

–نوێترین تەکنیك لە نەشتەرگەری ئاوی سپی‌دا چی‌یە کە دەستەبەر دەکرێت لەبەشی نەشتەرگەری چاو.

*تەکنیکی ووردبینە برین (2–3ملم)ی بەبێ دورینەوە لەگەڵ بەکارهێنانی ئامێری لابردنی (کراندنی) ئاوی سپی بەڕێوەچوو بە کۆمپیوتەری (فاکو) خاسیەتی زۆری دەرخست وەك لە ڕێگەی وەبەرگیراو لە نەشتەرگەری ئاوی سپی‌دا.

–لەپاش کاری نەشتەرگەری ئینجا چی؟

*دلۆپی تایبەت بەچاو بەشێوەی ڕێك و پێك و بۆ چەند هەفتەیەك و بەپێی ڕێنمایی پزیشك.

*دورکەوتنەوە لە خواردندن و گووشینی چاو.. و دانانی پارێزەرەکە بەتایبەتی لەکاتی نوستندا.

*سەرو قژت بە پشتدا بشۆ بۆ ڕێنەدان بەگەیشتنی ئاو بە چاو بۆ ماوەی هەفتەیەك.

*دورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی هاراوەکانی جوانی (هۆکارەکانی جوانی) لە چاو بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك.

*لە تواناتدا هەیە سوجدە و کرنوش لە نوێژدا بەرێت.

*ناچارنیت لە ماڵەوە بمێنیتەوە.. دەتوانیت بچیتە دەرەوە بە دانانی پلاستیکە پارێزەرەکە یان چاویلکەی خۆری.

*دەتوانیت بەردەوام بیت لە ژیانی هاوسەری دوای هەفتەیەك لە کاری نەشتەرگەری.

*دورکەوتنەوە لە شۆفێری ئۆتۆمبێل هەتا نەشتەرگەری چاو ڕێت پێ دەدات.

*وەرگرتنی مۆڵەتی نەخۆشی کە پشت بە جۆری پێشەو ئەنجامی کارە نەشتەرگەریەکە دەبەستێت.

سەرچاوە: ما هو الساد/ دکتۆر ئەمین غاوجی

کۆچی نووسەرێک

لەکاتی ئامادەکردنی ئەم ژمارەیەدا هەواڵی کۆچی ناوادەی مامۆستای جوانەمەرگ و نوسەری گۆڤارەکەمان مامۆستا (فینك بهجت سعید)مان بیست.

فینك خان یەکێك بوو لەو مامۆستا هەرە دڵسۆز و بە پەرۆشانەی کە دەیویست لە ڕێگای زانستەوە نامەی پیرۆزی بەم نەتەوەیە بگەیەنیت و گەلێك پرۆژەی زانستی بۆ ئەم کارە دانابوو.

بەڵام مەخابن مەرگ ڕێگەی نەدا.

لە خوای مەزن داواکارین جێی بەهەشت بیت و سەبووری بەئیمەو کەس و کاری ببەخشێت.

خێزانی

زانستی سەردەم

بەرنامە ڕێژی و بایەخی لە بەکارهێنانی کۆمپیوتەردا

دکتۆر نەبیل عەلی
پەرچڤەی: لوقمان غەفور

بەهۆی پرگرامەکانی کۆمپیوتەرەوە ژیان بەناوژیی ئامێرەکانی کۆمپیوتەردا دەگەڕێت و کۆمپیوتەر بۆتە هۆگرێك بۆ بەمیزکردنی بڕیار و ژینگەیەك بۆ فێربوون و سیستەمێك بۆ بەرگری ستراتیژی.

گرووپی زانیارییەکان پشت بە دوو ڕەگەزی سەرەکی دەبەستێت: ئەوانیش ڕەگەزی ژێرخان کە پەیکەرەکەی تۆڕی پەیوەندییەکانە لەگەڵ ڕەگەزی پێکهاتەکەی. بۆ ئاشکراکردنی بایەخ و گرنگی ڕەگەزی یەکەم، دەتوانین تۆڕی پەیوەندییەکان بە تۆڕی بۆرییەکانی دابەشکردنی ئاو بچوێنین و (پێکهاتە)ش واتا ڕەگەزی دووەم بەو ئاوەی کە بەناویدا دەڕوات، ئەمەش لەبەرئەوەی ئەو پێکهاتەیە لە ڕووی بەلێشاو ڕۆیشتنی و ئاستی سود لێوەرگرتنی هەموان پێی وەك ئاو وایە، یان دەتوانین تۆڕی پەیوەندییەکان بە تۆڕی دەمارەکان دابنێین و ڕەگەزی (پێکهاتە)کەش بەو ترپانەی بەناویدا تێپەڕدەبن. ئەگەر تاکو ئێستاکە بایەخ بە چەسپاندن و پتەوکردنی ژێرخانی سەرەکی کۆمەڵگەی زانیارییەکان درابێت ئەوا لەمەودا واتا ململانێی ئاینده لەسەر ڕەگەزی (پێکهاتە)دەبێت لەو کۆمەڵگەیەدا (پێکهاتە) دەبێتە گرنگترین بنەمای کۆمەڵگەی زانیارییەکان بەبێ ئەوەی هیچ خالیك ببێتە ڕێگر لەبەردەمیدا، هەروەها هەرپێکهاتە دەبێتە پێشبڕکێیەکی گەرم کە لەلایەکەوە کێبڕکێیەکی توند لە نێوان گەورەکاندا، لەلایەکی دیکەشەوە هەوڵ و تێکۆشانێکی زۆر و پڕ ماندوێتی تێبینی دەکرێت لەلایەن دەوڵەتە تازە گەشەکردووەکانەوە بۆ ئەوەی لەسەردەمی زانیارییەکان دوانەکەون کە دووروشمەکەی بەم شێوەیە ((دەبێت بە کاروانی پێشکەوتن بگەیتەوە و جێنەمێنیت یان دەکەویتە ژێر دەست و پێوەو دەپلیشێیتەوە)). پێکهاتە بە مانا فراوانەکەی ئەمانە دەگرێتەوە: ئەو بەرهەمانەی لەسەر کاغەز بڵاودەبنەوە و بەرهەمهێنانی ڕیکلامی و سینەمایی و دامێنانی هونەری، هەروەها ڕەگەزەکانی لایەنی ئەقلیش بۆ دروستکردنی زانیارییەکان لە پرۆگرامەکان و بسانکی زانیارییەکان و هاوشێوەکانیان لە خۆدەگرێت. تەکنۆلۆژیای زانیارییەکان لە زۆر بوار و گشت ئاستەکاندا و لە کارگەو کێلگە و نوسینگە کارگێرییەکان و مادەی خوێندن و لە ژوورەکانی نەشتەرگەرییەوە بۆ ژوورەکانی دانیشتن و لە کەشتییەکانی ئەمزاوە بۆ ئامرازەکانی چێشتخانە، جێبەجێ کراوەو سودی لێبینراوە، لەوە دەچێت ئەم تەکنۆلۆژیا بەربڵاوە سنوری نەبێت جگە لە سنوری تواناکانی مرۆڤ کە بەکاریدەهێنێت، لەرابووردوودا پرسیار دەکرا یان دەمانووت: ئایا دەتوانین چی بکەین بەم تەکنۆلۆژیایە بەڵام ئێستاکە و لەم سەردەمەدا پرسیارەکە بەشێوەیەکی دیکە دەکرێت یان پێویستە بەم شێوە نوییە پرسیار بکەین: ئایا دەتوانین چی لەم تەکنۆلۆژیایە هەلبژێرین؟ بێگومان ئەم توانا مەزنانەی تەکنۆلۆژیا گشتی بۆ توانای بەرنامەڕێژییەکان دەگەڕێتەوە کە ژیانی کردووە بەبەری ژییەکانی کۆمپیوتەردا، چونکە بەهۆیەو واتا بەهۆی بەرنامەڕێژییەکانەوە یادەوەرییەکەیی و هۆیەکانی هەڵگرتنی و یەکەکانی داخلکردنی زانیاری و دەرکردنی وەك زیندەوەرێکی زیندوو کاردەکەن، کە لە توانایاندا هەیە بەرهەم و وەڵامدانەوەو توانای گونجاندنیان هەبێت و هەریەهۆی بەرنامە ڕێژیشەوە لەرێگەی چەند هەنگاوێکی یان ڕێنماییەکی ڕیزبەندکراوەوە یان نمونەی ئەقلی پێکەوە بەستراوەوە گیروگرفتەکان چارەسەر دەکرێن، چونکە کۆمپیوتەر تەنها ئامێرێکی جێبەجێکردنی خامە بەبێ بەرنامە ڕێژییەکان و تەنها لە ڕێگەی بەرنامەڕێژییەوە دەتوانرێت بۆ جێبەجێکردنی کرداری دیاریکراو ئاراستەبکرێت.

بەمانایەکی دیکە ئامێرەکان یەکدەگرن و پرۆگرامەکان فرەجۆردەبن، چونکە بەرنامەڕێژی وادەکات کۆمپیوتەر ببێتە ئامێرێك بۆ یاریکردن یان ئاوەندێك بۆ فێربوون یان هۆکارێك بۆپاڵپشتکردنی بڕیارە سیاسییەکان یان دەتوانێت ببێتە

سیستمیکی بەرگری ستراتیژی...هتد، بەم شیوەیە لە هەموو بوارەکاندا بەکار دەهینریت. بۆ ئەوەی رۆلی شارستانی بەرنامە ریژمان بۆ رونبیتەوە لەگەل کتیبیکدا بەراوردی دەکەین، بەو سیفەتەی کە هەردووکیان دوو هۆکارن بۆ مامەلەکردن لەگەل زانیارییەکاندا، لیرەدا دەبینین ئەگەر کاری سەرەکی کتیب بلاوکردنەوەی زانیاری بیت و هەلگری هزری مرۆڤ بیت بە شیوەیەکی متبوو. ئەوا کاری سەرەکی بەرنامە ریژی بەگەرخستنی زانیارییەکانە پاشان ئەو هزرە هەلدەگریت و دەیپاریزیت و بەشیوەیەکی زیندووش کاردەکات. ئەگەر بۆ نمونە کتیبیك باسی (نەخشەسازی ئەندازیاری) بکات، لەوانەیە تەنها چۆنیتی نەخشەسازی بزوینەریك یان پەیکەری ئامرازیك رونبکاتەوە، بەلام پرۆگرامەکانی کۆمپیوتەر بەشیوەیەکی پراکتیکی دەتوانن نەخشەی ئەو بزوینەرە یان پەیکەری ئەو ئامیرە دابنین. ئەم بابەتە تایبەتە بە تیروانین لە تەکنۆلۆژیای بەرنامەریژی یان پرۆگرامکردن ئەویش لە چوارچیوەی پەیوەندی ئالوگۆرکاری نیوان تەکنۆلۆژیای بەرنامەریژی لەگەل بەرنامەریژی تەکنۆلۆژیادا.

تەکنۆلۆژیای بەرنامەریژی:

ئاستەکانی پرۆگرامکردن: لەبەرئەوەی بەرنامەریژی چەند کاریکی زۆر و فرە جۆری هەیە وا باوە بۆسێ ئاستی سەرەکی پۆلین بکریت:

- بەرنامەریژی کۆنترۆلکردن.
- زمانەکانی پرۆگرامکردن
- بەرنامەریژی جیبەجیکردن

بەرنامەریژی کۆنترۆلکردن:

بۆ ئەوەی بەرۆلی بەرنامە ریژی کۆنترۆلکردن ئاشنابین، لیرەدا ئاماژە بەو حالە دەدەین کە کۆمپیوتەر کاتیك لە کارگە دروستدەکریت وەك ئامیریکی لال وایەو یادەوەرییەکی بەتالە، ئامرازەکانی خەزنکردنی لەمەر زانیاری و پرۆگرامیك بەدەر، کاتیك بەسەرچاوەیەکی کارەبایی دەگەیەنین ئینجا پرۆگرامەکانی کۆنترۆلکردن دەست بەکارکردن دەکەن کە پیی دەوتریت سیستمی ئیشپیکردن و وزەی یەکەی کارپیکردنە ناوەندییەکەی (CPU) بەسەر چەند کرداریکدا دابەشدەکات، (CPU) فایلەکان لە شوینیکەوە بۆ شوینیکی دیکەی ناوەندەکانی هەلگرتنی زانیاری دەگوازریتەوە. بەمانایەکی دیکە سیستمی ئیشکردن ئەو پۆلیسی هاتوچۆیەیە کە جولەی زانیارییەکان (داتاکان) لە یەکەی داخل کردنەوە بۆ یادەوەری ریکدەخات و لەویشەوە بۆ یەکەکانی دەرکردن، هەر ئەویشە بنەرەتی بەکارهینانی ئەو یەکانە دیاریدەکات کە زیاتر لە پرۆگرامیك کیبرکیی لەسەر دەکەن لە سەروو ئەمەشەوە پەیوەندی نیوان بەکارهینەر و ئامیرەکە ریکدەخات، هەروەها چەند کرداریکی رینمایی دیکەش دەکات وەك رینمایی کردن و دەستنیشانکردنی هەلەکان و بۆ لابردنی ئەو هەلانەش یارمەتی دەدات، بەدریژایی ئەو ماوەیەی ئەو بەکارهینەرە ئەو ئامیرە بەکاردەهینیت چاودیری دەکات و زانیارییەکان لەو رووانەی باسمانکرد لە تۆماریکدا دەپاریزیت.

زمانەکانی بەرنامەریژی:

زمانەکانی بەرنامەریژی وەك زمانەکانی سی، بەیسك، کوبول و فۆرتران. زمانە دەستکردەکان، ئەلقەی پەیوەندی نیوان پرۆگرامدانەر و وردەکارییەکانی ناوەوەی سیستمی کۆمپیوتەر دەنوینن، لەسەرەتای دەرکەوتنی کۆمپیوتەر پرۆگرامەکان بە زمانی ئامیر دەنوسران کە ئەمەش کاریکە لە توانای کەسدا نییە پسپۆرەکان نەبیت کە واپیویست دەکات شارەزاییەکی وردیان سەبارەت بە وردەکارییەکانی ناوەوەی ئامیرەکە هەبیت، بۆ ئەوەی ئامیرەکە لە بەکارهیناندا ئاسانتربیت زمانەکانی بەرنامەریژی بالاتربوون و لە ئامیرەکە دورکەوتنەوە و بەکارهینەر (مرۆڤ) نزیکتربوونەو بەشیوەیەك لە زمانی رۆژانەی مرۆڤ کە قسەی پیدەکات زۆر نزیك بۆوە.

بەرنامەریژی جیبەجیکردن:

بەرنامەریژی جیبەجیکردن ئەو ئامانجە دەنوینیت کە سیستمە ئالییەکە لە پیناویدا کاردەکات، هەروەها بە پەیوەندی نیوان سیستمە ئالییەکەو ئەو گرفتانەی کە رووبەرووی دەبیتەوە و ئەو ژینگەیەی کە لەسایەیدا کاردەکات، دادەنریت.

بەرنامەریژی جیبەجیکردن چەند کاریك دەکات لەوانە هەژمارکردنی کریکان و چاودیریکردنی گەنجینەکان و تۆمارکردنی پسولەکانی هەژمارکردن، حجزکردنی شوینی گەشتکردن بە فرۆکە و شیکارکردنی هاوکیشە ماتماتیکییەکان وپیشکەشکردنی مادەو پرۆگرامی خویندن، هەروەها شیوەکان دەجولینیت و مۆزیك دەژەنیت و هەلە زمانەوانییەکان ئاشکرادەکات، پیرست بۆ بەلگەنامەکان دادەنیت و بەشیوەیەکی ئالی پۆلینیان دەکات، کۆنترۆلی ئامیری کارگەکان و تۆرەکانی دابەشکردنی کارەبا دەکات، هیلەکانی تەلەفۆن کارپیدەکات و چاودیرییان دەکات، بیگومان ئەمانە نمونەی کارەکانین نەك هەموو کارەکانی.

ئاراستەی نوێ

جیبەجیکردنەکانی بەرنامەریژی لە هەموو لایەکەوە دەمانگریتەوە و بەهەموو شیوەیەکیش، ئەوەی ئیستاکە دەیبینین تەنها شەپۆلی یەکەمی ئەو جیبەجیکردنانەیە کە هەندیکجار بە شەپۆلە بەتواناکان ناودەبرین، بەلام بەرنامەریژییەکانی شەپۆلی دووەم واتا ئایندە، لە دایکبووی یان هەلقولاوی تیکەلەیەکی زانستی زۆر گرنگ و هەژینەرە کە ئەندازەی زانیاری و زیرەکی دەستکرد و تەکنۆلۆژیای واقیعی دەستکردو گەران بەشوین زانیندا لەکانی زانیارییەکاندا هەموویانی پیکەوە کۆکردۆتەوە. کارنامەی تەکنۆلۆژیاکانی ئایندە بابەت و داهینانی نوی و هەژینەر و لە هەمان کاتدا تۆقینەر لەخۆدەگریت بەشیوەیەك دەتوانین گرنگترین گۆرانەکان لە شەپۆلی بەرنامەریژییەکانی ئایندە لەسێ ئاراستەدا کۆبکەینەوە:

- بەرەو بەرنامەریژییە زیرەکەکان.
- بەرەو کۆنترۆلکردنیکی ئەندازەیی باشتر یان زیاتر.

ماوەیەتی بۆ ژمارەی داهاتوو

1- مەترسییەکانی ئەنفلۆنزای باڵندەچییە ؟

هێرۆ کەمال

بۆچی کاربەدەستانی تەندروستی لە جیهاندا لەنەخۆشی ئەنفلۆنزای مریشك تا ئەم رادەیە دەترسن؟ ئەم نەخۆشیە چییە؟ چۆن لە ناو باڵندەدا بلاو دەبیتەوە؟ چۆن بۆ مرۆڤ دەگوێزرێتەوە؟ ئایا هیچ چارەسەرو

ریگایەکی خۆپاراستنی هەیە؟

ڤایرۆسی ئەڤیان:

بەشیوەیەکی گشتی ڤایرۆسی ئنفلۆنزا لەوانەیە ژمارەیـەکی زۆر لـە گیانەوەران توش بکات وەك باڵندە وبەراز

وئەسـپ و تەنانـەت گویرەکـەی دەریـا ونەهـەنگیش. بـەلام ئـەو ئەنفلۆنزایەی کە بە تەنها توشی باڵندە دەبیت

پی ی دەوتریت ڤایرۆسی ئـەڤیان یا ڤایرۆسـی ئـەنفلۆنزای مریشـك هەروەك ناوی بەوەبلاوبۆتەوە

ڤایرۆسـی ئـەڤیان ئـەم ناوەی لـەوەوە وەرگرتـوە ، چونکـە مریشـك زۆرترین جۆری ئەو پەلەوەرانەن کە ئەم ڤایرۆسەکە

تیایاندا دەژی و دەشگویزنەوە...

جۆرەکانی ڤایرۆسە .....

تا ئیستا زاناکان توانیویانە 15جۆر لە ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای مریشك بدۆزنەوە .بۆشیان دەرکەوتوە کە بە تەنها 5 جۆریان توشیمرۆڤ دەبن ئەوجۆرانەش ئەمانەن

NA_1 NA_2 HA_1 HA_2 HA_3

ئەم ڤایرۆسە بە گشتی زیانی بۆ جۆرەکانی دیکەی باڵندە نیـە وبـاڵندە دەتوانـن لەگـەلیدا رابیـن، بـەلام زیانـە گـەورەکـەی و کاریگـەرییەکـەی بـە شـیوەیەکی ئاشـکرا لەسـەرپەلەوەری مالیـە وەك مریشـك و قـەل . بە تایبەتی

ئەگەر توشی ڤایرۆسی جۆری H_5 H_7 بوون ئەگەر ئەم باڵندانـە تووشـی ئـەم ڤایرۆسـە بوون ئـەوا نیشـانەی نەخۆشـیان تیـدا دەردەکەویت تا رادەی شەکەتی و کەوتن .

/ ڤایرۆسە کە و مریشك .

ڤایرۆسی ئەڤیان حەز بە خۆمتکردن دەکات لە خوین و لیك وریخۆلە ولووتی مریشکدا و لە گەل ریقنەکەدا

دیتە دەرەوە، ترسەکەشی لەمە دایە چونکە ریقنە وشك دەبیتـەوە دەبیتە تۆز و مریشکی ساغ هەل دەمژیت

هەروەها مرۆڤیش لە وەوە توش دەبن .

زۆرترین ریگای گواستنەوەی بریتیە لە بلاوبوونەوەی پرژەی لووتی مریشك، بەلام ریگای بەربلاوی تەواوی

ریقنەیە

ڤایرۆسەکە و مرۆڤ:

ئەنفلۆنزای مریشك تووشی مرۆڤ دەبیت بەتایبەتی ئەوانەی کە لە شوینی مریشکدا کاردەکەن چونکە لە

ریگای ریقنەکەوە میکرۆبەکە دەچیتـە لـە شیانەوە هەرکـە مـرۆڤ تووشی ڤایرۆسەکە بوو کۆمەلە نیشانەیەکی

تیادا دەردەکەویت کە زۆرلە نیشانەکانی ئەنفلۆنزای ئاسایی دەچیت وەك بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و هەست

بەماندوبەتی و کۆکە و ئازاری ماسولکەکان، لە پاشدا ئەم نیشانانە پەرە دەسینن و چاو تووشی ئاوسان دەکەن و سییەکان هەو پێ دەکەن، کە لە پاشدا تەنگژەیـەك لـە سییەکان دا دروست دەکـەن و دەبنـە هـۆی مردن.

دژەکانی ڤایرۆسەکە :

توژینەوە زانستیەکان تا ئیستا پیشانیان داوە کە ئەو دژە زیندانەی بۆ چارەسـەری ئـەنفلۆنزای ئاسایی مریشـك بـەکاردین. دەتوانریـت بـۆ چارەسـەری مریشـکیش بـەکاربیت، ئـەی کەواتـە ئـەم هـەمو دلـەراوکێ و ترسە لە کوێوە دیت؟

زاناکان لـەوە دەترسـن کـە ڤایرۆسـی ئـەڤیان ببیتـە درمیکـی بـەبلاو چونکە لـە توانـایدا هەیـە لەگـەل ڤایرۆسـی ئـەنفلۆنزای ئاساییدا یـەك بگریـت و مـرۆڤ تـووش بکـات، ئەوکاتـە گواسـتنەوەی میکرۆبەکـە لـە کەسیکەوە بۆ یەکیکی دی زۆر خیرا دەبیت و ترسناکتریشە لـەوەی لـە باڵندەیەکەوە بیت بۆ مرۆڤ، بەتایبەتی چونکە هیشتا جەستەی مرۆڤ هیچ دژەتەنیکی بۆ ئەم جۆرە نوێیە دروست نەکردووە.

لەم حالەتەدا (واتە گۆرانی ڤایرۆسەکەو یەکگرتنی لەگەل ڤایرۆسی ئەنفلۆنزادا و توشبوونی مرۆڤ پیێی ئەوا جیهان دەچیتەوە باریك وەك ئەوبارە رادەبیت کە لە سەرەتای سەدەی بیست دا تووشی بوو و ژیانیکی زۆر تالی لەگەلدا بەسەربرد بەم شیوەیەی خوارەوە:

1918-1919: ئـەنفلۆنزای ئیسـپانی N_1H_1 ئـەم ئەنفلۆنزایـە بـوە هۆی لەناوبردنی 20-50 ملیۆن مرۆڤ لـە جیهاندا و نیـو ملیۆنیـان بـە تەنها لە ئەمەریکادا بوو.

1957-1958 ئەنفلۆنزای ئاسیاوی H2N2 ئەم ڤایرۆسە بۆیەکـەم جار لە چین لە کۆتایی شوباتی 1957دا دۆزرایەوە، لە پاشتردا لە سەر ئاستی جیهان لـە سـالی دواتـردا بلاوبـوەوە و بـوە هـۆی لـەناوبردنی ژمارەیەکی زۆری خەلك کە بە 70 هەزار کەس تەنها لە ئەمەریکا مەزەندە دەکریت 1968-1969 ئەنفلۆنزای هونگ کۆنگ H3H2- دیمەنی سیەم لە درمی ئەنفلۆنزا کە تا ئیستا لە یادەوەری زاناکاندا ماوەتەوە ئەوەیە کە بوە هۆی کوشتنی 34 هەزار کەس لە ئەمەریکا کە لە هۆنگ کۆنگەوە بۆی گواسترایەوە.

خواردنی مریشکی توشبوو:

تا ئیستا هیچ بەلگەیەکی تەواو دەری نەخستوە کە مرۆڤ لە ریگای خواردنی باڵندەیەکی توشبووەوە توش ببیت، لەگەل ئـەوەی دەولەتەکانی یەکیتی ئەورووپا وەك ریگایەکی خۆپاریزی هینانی مریشك لـەو ولاتانـەی کـە بلاوبوونـەوەی ڤایرۆسـەکە تیایـاندا روی داوە، قەدەغـەیانکردوە وەك تایلەند و ئەندەنوسیا و تایوان و کەمبۆدیا و پاکستان.

تا ئیستاش جیهان چاودیری بلاوبوونەوەی ئەم ڤایرۆسە دەکات، زۆر بەدلە راوکێوە ئەوە دەخوازیت کە میژوی بلاوبوونەوەی درمی ئەم دەردە پیسە دووبارە نەبیتەوە.

سەرچاوەکان:

ئەلجەزیرە و centrs for Disease Control and prevention CDC

2- ئەنفلۆنزای پەلەوەر و مەترسییەکانی

قادر میرخان

نەخۆشی ئەنفلۆنزای پەلەوەر کە ئاسیای گرتۆتەوە لەتەك دەردی سارسدا، بە خێراییەکی زۆر سامانی ئەو کیشوەرەی خستۆتە بەر مەترسییەوە، ئەمەش وای لەڕێکخراوی تەندروستی جیهانی و دوو ڕێکخراوی دی کرد کە سێشەممەی ڕێکەوتی 2004/1/27 بکەونە خۆیان بۆ کۆکردنەوەی یارمەتی لە پێناو ڕاگرتنی ئەم هەڕەشەی نەخۆشییە کە ڕووبەڕووی مرۆڤ و باڵندە بۆتەوە.

جۆنج ووك ی بەڕێوەبەری گشتی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لە وتەیەکیدا بۆ ئاژانسی ڕۆیتەر، کە سێشەممەی 2004/1/27 بڵاویکردەوە وتی:"ئەمە هەڕەشەیەکی جیهانییە و پێویستە لەسەرمان دەست بەو کارە زەحمەتو داخوازییە هەنووکەییانە بکەین". هەردوو ڕێکخراوی خۆراك و کشتوکاڵی سەر بە نەتەوە یەکگرتوەکان"فاو" و ڕێکخراوی دروستی ئاژەڵی جیهانی کە وتبووی:" پێویستە ڕێی بڵاوبوونەوەی ئەم دەردە لە نێوان مرۆڤ و ئاژەڵدا بگیرێت" هاتنە پاڵی.

ژاپۆن، تایوان، پاکستان، ڤیتنام و کەمبۆدیا و ئەوانیتر لە نێوان 9 وڵاتی ئاسیای ئالوودە بەم نەخۆشیە، ملیۆنەها مریشکی نەخۆش‌و ساغیان لەناو بردووە.

هۆنگ کۆن، فلیپین، ئەندەنوسیا، تایلاند و.. هاوڕەدیان لە ناوچە تووشهاتووەکە وەستاند، کەچی زۆری پێنەچوو ئەم دەردە ئەوانیشی گرتەوە، بۆیە بۆ دانانی ئاستەنگێك لەبەردەم بڵاوبونەوەیدا ملیۆنەها باڵندەی خۆیان لەناوبرد.

دابەزینی نرخی مریشك و لەناوبردنیان

کۆریای باشوور کە مانگی کانونی یەکەمی 2003 چەند حاڵەتێکی تۆمار کردبوو بۆیە هانای بۆ سوپاکەی برد بۆ لەناو بردنی 2.5ملیۆن مریشك و نرخی مریشك بە ڕێژەی 30٪ دابەزی، 36.400 مریشکی مردارەوەبوو بەم ڤایرۆسەی خستە ژێر چاڵەوە و لە ئەندەنوسیاش تاکو ئێستا 407 ملیۆن مریشکیان لەناو بردووە. لە تایوان 35.000مریشك هەمان چارەنووسیان هەبوو پاش دۆزینەوەی جۆرە ڤایرۆسیکی لاوازتر لەوەی لەو وڵاتانە دەرکەوتون. گشت ئەم ژمارانە لە زیادبووندان.

چین چاودێری هاتوچۆکەرانی ئەو ناوچانەی کرد چونکە لە ساڵانی1997–1998ئەزموونێکی تاڵی لەگەڵ ئەو ڤایرۆسە هەبووە کاتێك 6 کەسی ئالوودە بەم نەخۆشیەی کوشت، ئێستا ئەم دەردە بەرەو چین دەکشێت کە ژمارەیەکی مەزن کێلگەی مریشکی تیایە.

ئەوەی ئەدەبوو ڕوویدات ڕوویدا، ڕۆژی سێشەممەی 2004/1/27 ئاژانسی دەنگوباسی جیهانی‌نوێ" شینخوا" بڵاویکردەوە و وتی: "ئەنفلۆنزای پەلەوەر ژمارەیەك مراوی لە هەرێمی جوانجشی باشووری چین کوشتووە"، ئاژانسەکە پێی لەسەرئەوە داگرت کە ئەم دەردە نەگویزراوەتەوە بۆ مرۆڤ.

لە تایلاندی دراوسێی، ڕۆژی سێشەممە 2004/1/27 لاوێکی تووشبو کۆچی دوایی کرد هەروەك لە زاری وتە بێژێکی خەستەخانەی بوتا چینارچی فیتسانولوك، "کەوتۆتە 370کم ی باکووری بانکۆکەوە" بە ڕۆیتەری وتبوو.

لاوسیش چووە پاڵ ئەو وڵاتانەی ئەم دەردەی تیادا بڵاوبۆتەوە. بەرپرسیکی وەزارەتی کشتوکاڵ وتی: تاقیکردنەوەکان دەریانخستووە کە لە لاوس لە نێو مریشکدا بلاوبۆتەوە. ئەمەش هەشتەم وڵاتی ئاسیا یە ئەم ڤایرۆسە کوشندەیەی تیادا بڵاودەبێتەوە.

لەگەڵ هەوڵی ئەو لێپرسراوە بۆ هێورکردنەوە، دووپاتی کردەوە کە هیچ ئاماژەیەك نیە ئەنفلۆنزای پەلەوەر بۆ مرۆڤ گویزرابێتەوە لە لاوس کە کەوتۆتە سەر سنووری تایوان و ڤیتنام، بۆ بنبڕکردنی‌ئەم نەخۆشیە کە تاکو ئێستا هەشت کەسی لەو دوو وڵاتە کوشتووە ملیۆنەها مریشك لەناوبراوە.

دوودلی شارەزایانی تەندروستی تەنیوە، ئاماژە بۆ مەترسی ئەگەری بڵاوبوونەوەو گواستنەوەی ئەو نەخۆشیە دەکەن بۆ مرۆڤ لە لاوس کە یەکێکە لە وڵاتە هەرە هەژارەکانی جیهان بەهۆی ئەو پێکهاتە لاوازەی تەندروستیەوە.

ڤیتنام و ڕەنگی ئەم دەردە

کیشەی ڕاستەقینە لە ڤیتنامدایە کە بۆ یەکەمجار ڤایرۆسی ئەنفلۆنزای مریشکی تیادا دەرکەوت هەروەك نیشانەکانی لەسەر 600 مریشك لە نیوەی ناوچەکانی ڤیتنامدا ئاشکرابوو وەك تۆڕی CBSی ئەمریکی 15کانونی دوەمی 2004 بڵاویکردەوە. مەترسیەکە لیرەدایە کە تەنها وڵاتە زۆرترین مرۆڤ تووشی ئەم نەخۆشیە هاتوون. بە لایەنی کەمەوە 13ڤیتنامی لە هەژدە مرۆڤی گومان لیکراو مردوون، تاقیگەکانی ڕیکخراوی تەندروستی جیهانیWHOدوپاتیان کردەوە کە 8کەسیان بە هۆی ڤایرۆسی ئەم نەخۆشیەوە بووە.

زاناکان هۆکاری تووش بوونی ڕاستەوخۆ بەم نەخۆشیەیان بۆ پەلەوەر و پاشەڕۆ وخواردنی گۆشتەکەیان بە نەکوڵاوی گیرایەوە.

سەرچاوەی نەخۆشیەکە ونە

ڤیتنام ساڵانە نزیکەی 200ملیۆن مریشك بەرهەم دەهینیت، دانیشتوانەکەی بە شیوەیەکی فراوان مریشك بۆتە ژەمەخۆراکی سەرەکییان بۆیە ئەمە زیانیکی گەورەیە، وەزارەتی کشتوکاڵی ڤیتنام ئەم زیانەی بازاری مریشکیان بە 207 ملیۆن دۆلار خەملاند.

تاکو ئیستا لە ڕوی زانستیەوە سەرچاوەی وردی ئەم نەخۆشیە نادیارە، و ئەرکی زیاتر پیویستە بۆ تویژینەوەی زیاتر لەسەر ئەم ئەنفلۆنزا سەیرە.. وەك سەرەتا ئاماژەی گومان بۆ باڵندەی کیوی دەکریت کە هەڵگری ئەو ڤایرۆسە بیت، بە تایبەت باڵندە کۆچکەرەکان، پەلەوەری هەڵگری ئەم ڤایرۆسە نەخۆشناکەون بەڵام بۆ باڵندە مالیەکان کوشندەیە.

کاتیك مریشکیك تووشی ڤایرۆسەکە دەبیت بە ئاسانی لە ناو مریشکەکاندا لەناو قەفەز و لە پاڵ یەکدی لە ڕیگەی بەرکەوتنی لیکەوە دەگویزریتەوە، یان بەهۆی ڕیژراوەکانی لووت یان ڕیقنە، پاشان بۆ مرۆڤ ئەگەر بەر مریشکیکی نەخۆش بکەویت لە ژینگەیەکی پاکژنەکراودا، یان خواردنی گۆشتەکەی بە نەکولەکی. زاناکان دوپاتیان کردەوە کە مەترسی لەسەر خواردنی گۆشتی مریشك نیە گەر بە باشی بکولینریت.

زاناکان ناتوانن نیشانەکانی ئەم نەخۆشیەی مریشکی تووش بوو بەم ڤایرۆسە ئاشکرا بکەن، لەبەر ئەوەی جیاوازی لە باڵندەیەکەوە بۆ باڵندەیەکی دی زۆرە هەروەها لە جۆری ڤایرۆسەکەدا، بەڵام مرۆڤی تووشهاتوو نیشانە زانراوەکانی ئەنفلۆنزای ئاسایی لەسەر دەردەکەویت، وەك سەریەشە، کۆکە، ئازاری لەش و تا، پاشان بە شیوەیەکی مەترسیدار تەشەنە دەکات گەر کۆئەندامی بەرگری ئەو هیزە پیویستەی نەبیت بۆ کۆنترۆڵی ڤایرۆسەکە.

شایەنی باسە ئەم ڤایرۆسە لە خیزانیOrthomyxoviridae یە، جۆری AوBوزەرەرمەندییان لە پۆلیH7وH5

ڤایرۆسەکە بە زیندوویی و کاریگەری لە پەینی پەلەوەردا بۆ زیاتر لە سێ مانگ دەژی، سنووری مانگیك بە زیندوویی لە پلەی گەرمای +4 پلەی سەدی. و لە پەردا 18ڕۆژ، ڤایرۆسەکە زۆر هەستیارە بۆ گەرما و پاکژکەرەوەکان و لە پلەی 56پلەی سەدی لە 3کاژیردا کاریگەری زیانی خۆی وندەکات.

شوینی نەخۆشیەکە

ئەم نەخۆشیە ساڵی 1976-1985-1994-1997 لە ئوسترالیا سەریهەڵدا و ساڵی 1998 لە هۆنگ کۆنگ و ساڵی 2003 و ساڵی2004 یشدا لە چین و تایلاند.

شیوەی زۆر توندی نەخۆشیەکە

توشبووەکان بێ دەرکەوتنی هیچ نیشانەیەك کتوپردەمرن.

جۆری توندی نەخۆشیەکە

سووربوونەوەی توند یان شین هەڵگەرانی پۆپنەکان
هەڵامەتی بەهیز و ڕەوانی شیوەئاوی سەوز
هەوکردنی سەر بەتایبەت لکینەی چاو
نیشانەی دەماری لە شیوەی خرۆشاندن و لەرزین

کۆنترۆلکردنی نەخۆشیەکە

بەم ڕیگایانە لە ڤایرۆسی هۆکار ڕزگارمان دەبیت:

1-لەناوبردنی باڵندە توشهاتووەکان.

2-پاکژکردنەوەی تەواوی شوین و کەلوپەل و کەرەستەکان.

3-هیشتنەوەی شوینەکانیان بۆ ماوەی مانگیك بەتایبەتی پاش پاکردنەوەی.

4-ڕزگاربوون لە پەین و سووتاندنی و پاکژکرنەوە بە مادده پاکژکەرەوەکان.

5-جیاکردنەوەو بەربەستن لەو ناوچەیەی نەخۆشیەکەی تیا دەردەکەویت و نەگویزانەوەی پەلەوەر لەویوە.

6-بەخیوکردنی پەلەوەری هاوتەمەن لە کیلگەدا.

7-جیبەجیکردنی گشت ڕینمایی‌و هەلس و کەوتە تەندروستەکان بۆ ڕیگرتن لە چونە ناوەوەی نەخۆشیەکە.

8-کوتاندن و خۆپاراستن لەشوینە توشهاتووەکان.

ئیستا مەترسی بڵاوبوونەوەی ئەم دەردە نوییە هەیە بەهۆی توشبوونی چەند کەسیك و مردنی بەشیکیان بەهەمان ڤایرۆس کە سەرچاوەکەی مریشکە وبە ئەنفلۆنزای مریشك ناوزەدکراوە.

ڤایرۆسەکانی ئەنفلۆنزا بەردەوام توانای خۆگۆرینیان هەیە بەمەش ڤایرۆسەکە خۆی لە کۆئەندمیبەرگری مرۆڤ بەدوور دەگریت بەمەش بەردەوام تووشی ئەنفلۆنزا دەبین.

چالاکیەکانی ڤایرۆسی ئەنفلۆنزا لەلایەن ڕیکخراوی تەندروستی جیهانیەوە چاودیری دەکریت لە ڕیگەی 110مەلبەندی چاودیری ئەنفلۆنزاوە لە 80 وڵاتدا و زانیاری لەسەر ڤایرۆسەکە و بڵاوبونەوەی کۆدەکەنەوە نموونەی دیاریکردن و خەسلەتەکانی دەپشکنن و ڤاکسینی بۆ بەرهەم دەهینن.

لە ئینتەرنیتەوە ئامادە کراوە
2004/2/13